

MANUEL PINHO "ANTÓNIO COSTA ESTÁ A PROVAR DO PRÓPRIO VENENO DO 'À JUSTIÇA O QUE É DA JUSTIÇA'"

A NEWSMAGAZINE MAIS LIDA DO PAÍS HÁ 31 ANOS WWW.VISAO.PT

VISÃO

N.º 1630 30/5 A 5/6/2024

JOSÉ PEDRO AGUIAR-BRANCO A HISTÓRIA DO EX-REBELDE QUE PROCURA CONSENSOS

BERNARDO PIRES DE LIMA "ENFRAQUECIMENTO DA DEMOCRACIA É O PROBLEMA MAIOR DA EUROPA"

tin TRUST IN NEWS

DOSSIER ESPECIAL

COMO O EXERCÍCIO FÍSICO MELHORA O CÉREBRO

O que diz a Ciência sobre os benefícios do desporto na saúde mental, mas também na agilidade da memória e da cognição

AS VANTAGENS DE SE SER MAIS ATIVO • OS CONSELHOS DOS ESPECIALISTAS • AS HISTÓRIAS INSPIRADORAS

LUÍS BARRA


A ELETRIFICAÇÃO
PRECISAVA DE MAIS ESPAÇO.
NOVO BMW i5 TOURING. 100% ELÉTRICO.
DESDE 480€/MÊS* + IVA.
Marque já o seu Test Drive.
* Condições válidas para clientes empresa em contratos Select (Contrato de Aluguer Operacional) para BMW i5 eDrive40 Touring com Edição Desportiva M. Prazo: 60 meses e 80.000km. Primeiro Aluguer: 13.044,03€. Valor estimado no final do contrato: 31.951,01€. Comissão de abertura de dossier: 260,00€. Comissão de gestão mensal de 3,25€ (incluído no valor do aluguer). Os valores apresentados não incluem IVA. Condições sujeitas a alteração sem aviso prévio e válidas nos Concessionários aderentes para viaturas encomendadas de 01/04/2024 a 30/06/2024 com proposta aprovada até 30/06/2024. Consumo de energia em kWh/100 km (combinado): 16,9 kWh/100 km. Emissões de CO₂ em g/km (combinadas): 0. Viatura não contratual. Consulte as condições no seu Concessionário BMW. Informe-se junto da BMW Renting.

VISÃO

30 MAIO 2024 — Nº 1630





LÚCILIA MONTEIRO



www.visao.pt

ONLINE
Últimos artigos no site da **VISÃO**



Miguel Figueiredo Rodrigues
OPINIÃO
O Dia da Criança

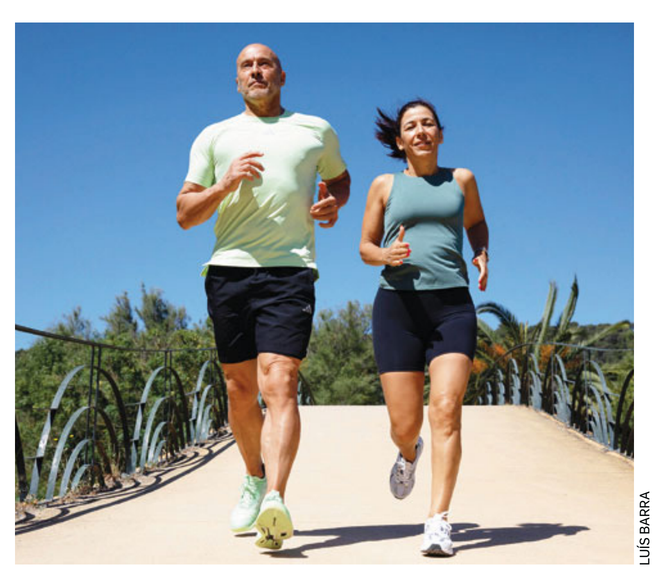


Luís Delgado
LINHAS DIREITAS
O bailinho da Madeira



Bruno Batista
OPINIÃO
Queremos mesmo discutir a Europa?




LUÍS BARRA

A inteligência de sermos mais ativos

Quando folhear as páginas do nosso tema de capa, caro leitor, irá encontrar uma infografia com dados bastante chocantes. Em Portugal, 73% das pessoas dizem nunca praticar exercício físico – somos os "campeões" europeus do sedentarismo e também estamos no topo dos que se encharcam em ansiolíticos. O que tem uma coisa a ver com a outra? Tudo.

Preparámos um dossier sobre a relação entre o desporto e a saúde do cérebro, seja ela física, ligada à memória e ao desenvolvimento de certas doenças, seja ela psicológica. Está largamente demonstrado pela Ciência e já não é preciso convencer ninguém: o exercício não serve apenas para nos tonificar abaixo do pescoço; ajuda na formação de novas células nervosas e, com isso, promove melhorias no desempenho de tarefas cognitivas, tornando o nosso cérebro mais ágil. Além disso, está também provado, diminui os sintomas de sofrimento psicológico, reduzindo a ansiedade, a depressão e o stresse.

Com este grande trabalho, a VISÃO dá início a uma série de artigos, que publicaremos nas próximas semanas, dedicados aos benefícios do exercício físico e das suas modalidades, dando conta das mais recentes investigações científicas. Fazemo-lo em parceria com a Fundação Francisco Manuel dos Santos, que acaba de lançar cinco livros sobre o tema. São eles: *Movimento e Brincadeira nos Primeiros Anos de Vida*, por Rita Cordovil; *O Que É um Estilo de Vida Ativo?*, por Helena Santa-Clara; *Atividade Física na Pessoa Idosa*, por Fátima Baptista; *Atividade Física e Saúde Mental*, por Adilson Marques; e *Motivações para uma Vida Ativa*, por Pedro Teixeira.

Se fosse fácil, não haveria 73% da população a escolher o sofá. Mas é certo que basta também dar ao exercício físico as primeiras oportunidades, que rapidamente ele nos inundará o cérebro de neuroquímicos promotores de bem-estar. Só experimentando. V visao@visao.pt

– CORREIO DO LEITOR



Eduardo Sá tem razão. Andamos todos, incompreensivelmente, muito distraídos
– Diamantino Reis, *Portimão*

SPORTING
Cai o pano, na edição número 90, da época de 2023/24, do campeonato da I Divisão de Portugal. Tendo a primeira edição tido início na época de 1934/35. O Sporting CP inscreve, mais uma vez, o seu nome na lista de campeões, ao conquistar o seu 20.º título de campeão nacional. Um justíssimo campeão, que tirou partido de uma mais-valia, formada por uma grande equipa.
– Mário da Silva Jesus, *Odivelas*

NOVO CEO SNS
Um militar/médico para CEO do SNS? Tinha de ser militar, não podia ser um civil? E vai começar a dar entrevistas todos os dias, como aconteceu com um outro militar, que esteve à frente da luta contra a Covid-19? E depois também vai ser um putativo candidato a outro cargo civil? Presidência da República? Será?
– A. Küttner de Magalhães, *Porto*

Contactos
visao@visao.pt
As cartas devem ter um máximo de 60 palavras e conter nome, morada e telefone. A revista reserva-se o direito de selecionar os trechos que considerar mais importantes.

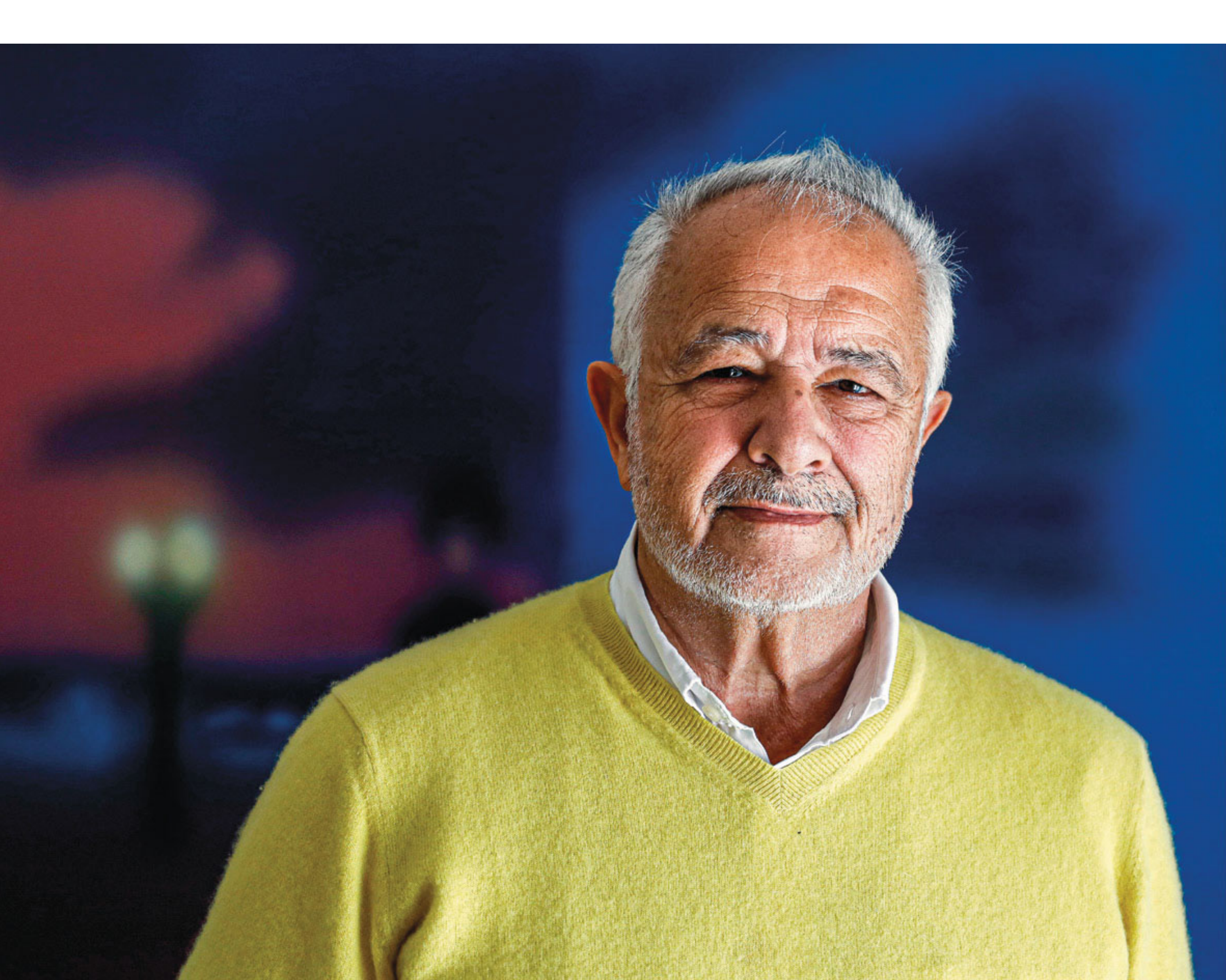
Morada
CORREIO: Av. Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512, 2740-122 Porto Salvo


BE
LOVE*
*SER AMOR
PANDORA

José Gameiro — Psiquiatra e piloto

“A ideia de que as mulheres são menos infiéis com os homens é uma ideia falsa, porque os homens não são infiéis só com senhoras solteiras. As mulheres são é muito melhores a esconder”

— **POR ROSA RUELA** TEXTO E **JOSÉ CARLOS CARVALHO** FOTO





Mais de 40 anos de experiência em terapia de casal chegam e sobram para José Gameiro, 74 anos, descomplicar a vida a dois. Numa entrevista a propósito do lançamento do *Manual de Infidelidade* (Avenida da Liberdade Editores, €17), o psiquiatra mostra como tudo pode ser mais fácil do que aquilo que imaginamos.

O título deste seu novo livro é enganador, não é?

É irónico. Quero desfazer o mito de que a infidelidade destrói as relações e mostrar que gosto muito de trabalhar com casais infiéis. Os casais com trinta anos de conflitos têm um prognóstico muito mau, mas os que têm uma crise (a infidelidade é a causa mais frequente) são os melhores porque estão ali fresquinhos, prontos a trabalhar.

Portanto, não ensina o leitor a ser infiel.

Não [*risos*], ainda que explique como as coisas se passam normalmente, os meios que as pessoas usam hoje em dia e como são apanhadas.

Dá ideias!

Ah, as pessoas já sabem as ideias todas. Mas a fidelidade e a infidelidade não são lineares. Já ouvi ene pessoas que foram infiéis dizerem "Nunca me passou pela cabeça." E isso independentemente das confissões religiosas, que às vezes complicam as coisas. Dizem genuinamente "Pensei que nunca me ia acontecer. Tenho um casamento que corre bem, meti-me nisto e agora estou com dificuldade em sair."

Escreve que a fidelidade é uma regra sagrada dos casais.

Noventa e nove por cento das pessoas não aceitam a infidelidade. Encontrei duas ou três vezes os chamados casais abertos, e sempre com uma das pessoas a aceitar a abertura contranatura, numa posição a que chamo de pseudomutualidade. "Aceito só para não te perder." Ao fim de um tempo, aquilo dá para o torto, claro.

Afinal, do que falamos quando falamos de infidelidade?

O conceito genérico é "Tenho uma relação com outra pessoa fora do casamento e vou para a cama com ela." Depois, há as relações platónicas, as relações digitais e até as relações de amizade que são sentidas como infidelidade. "Vais contar pormenores da nossa vida a outra pessoa. Estás a ser infiel ao nosso casamento." Mais raramente, há casais em que o homem (porque é sobretudo ele) tem mais satisfação erótica com a masturbação a ver pornografia do que na relação.

Isso é sentido como infidelidade?

"Estou com um homem que tem mais prazer sexual a ver umas senhoras nuas ou a fazer sexo, na televisão ou no computador, do que comigo, e portanto está a trocar-me." É complicado de tratar, porque quando o foco erótico está centrado na masturbação com a pornografia, torna-se difícil mudá-lo. O prazer na relação não se compara, nunca é tão forte.

A traição também é sentida de maneira diferente entre homens e mulheres?

Para os homens, tendencialmente, a questão física é a mais importante, ainda que eu não acredite que haja relações de infidelidade só físicas. A maior parte das pessoas ou é infiel crónico, que anda a saltar de cama em cama, e aquilo é uma coisa como beber um copo de água, como diz uma amiga minha, ou, depois de algum tempo, por muito frias que as pessoas sejam, criam-se laços. As mulheres têm mais tendência para relações também afetivas. Não é geral, mas continua a ser uma diferença de género, embora elas estejam a mudar e a ter comportamentos mais parecidos com os masculinos.

Tudo isto evoluiu muito. Estamos longíssimo do Flaubert a dizer, no tribunal "A Madame Bovary sou eu", quando lhe perguntam "Afinal, em quem se inspirou?"

Era a ideia de que as mulheres são menos infiéis com os homens, o que é uma ideia falsa, porque os homens não são infiéis só com senhoras solteiras [*risos*]. As pessoas mentem nos inquéritos, mas quem estuda estas coisas acredita que andamos perto do *fifty-fifty*. As mulheres são é muito melhores a esconder.

Para as mulheres é importante saber se o parceiro ama ou amou a outra pessoa, enquanto para os homens é importante saber como foi a prestação sexual?

Saber como foi a prestação é importante para ambos e é uma das coisas que tento cortar imediatamente. A primeira parte da terapia de casal é muito dura, porque é quando a vítima faz perguntas sucessivas: como foi, onde foi, se foi por trás ou pela frente, desde quando… E eu, no respeito que ela tem de fazer perguntas e na dificuldade que a outra tem em responder, porque se sente culpada ou porque quer proteger a intimidade da chamada terceira pessoa (termo que me irrita), tento cortar. Costumo dizer "Olhe, nunca vai saber o que se passou, porque não esteve lá. E, quanto mais souber, mais na sua cabeça ficam fantasias catastróficas, o que vai dificultar o processo." Também tento cortar uma coisa que acontece mais nas mulheres, que é quererem ir falar com a outra.

Ah! Elas vão pedir batatinhas?

Isso é frequente. A primeira coisa é saber quem é a outra, e, mesmo que o marido não diga, às vezes descobrem e querem ir falar com ela, o que é de altíssimo risco.

Porquê?

Porque a outra não é controlável. Desde poder mostrar mensagens até dizer que aquilo ainda continua ou "Nem pense que o seu marido tinha prazer consigo, comigo é que tinha." A outra pode estar muito magoada com o facto de a relação ter acabado… Tento evitar isso, porque é devastador.

Isso acontece quando?

É na fase mais difícil da terapia de casal, que são as primeiras sessões, quatro, cinco, seis sessões. É aquilo que eu chamo a Via Sacra, em que tento controlar as conversas. Digo-lhes "Você precisa de falar, respeito isso inteiramente. O seu marido ou a sua mulher não quer, mas vai ter de conversar alguma coisa. Vão falar duas vezes por semana, durante meia hora ou três quartos de hora." E, normalmente, as pessoas cumprem.

Sem reservas?

Balizo aquilo. Explico "Vai ter de dizer alguma coisa, como se sentia, o que sentia. É importante que fale, mas, as coisas factuais, se calhar tem direito de reserva. Portanto, tente negociar." Após essa fase, que não passa de repente, a necessidade de saber tudo vai diminuindo. O interrogatório policial vai, então, baixando e começam a acontecer encontros do casal. E esses encontros são tórridos.

O pós-infidelidade é espetacular?
Não é sempre [*risos*], mas é muitas vezes, porque se está em competição com a outra pessoa. "Ai, ela/ele fazia-te isto? Eu também faço!" Aliás, basta imaginar que fazia.

A infidelidade é sempre um perigo?
A infidelidade tem um tempo em que pode ser muito ameaçadora para o casal, e esse tempo não é longo. Há um dos elementos que começa uma relação de infidelidade, está apaixonadíssimo e genuinamente disposto a separar-se. Mas, se as coisas não se resolvem nos primeiros seis meses a um ano, se não sai de casa, a relação acaba ou cronifica. Equilibra-se naquela instabilidade. Do outro lado, pode acontecer a mesma coisa, se a pessoa também for casada. E ainda há outra situação complicada, que é quando ambos combinam separar-se, um deles consegue, mas o outro borrega, como dizemos em aviação.

Quando vão ter consigo, a infidelidade já acabou?
Ou vai acabar. Só trabalho com casais que decidiram que a relação que está fora tem de acabar. Faço entrevistas individuais no início e já fui aldrabado, mas a maior parte das vezes não sou enganado. Se foi ele o infiel, tento perceber se aquilo está mais ou menos resolvido e, depois, pergunto à mulher "Então, e consigo, como foi?" Muitas vezes, ela responde "Comigo houve uma história, mas foi só de uma noite." Porque há quase sempre histórias [*risos*].

E a questão de contar ou não contar?
A maior parte das pessoas foi descoberta, raramente conta. Deseja contar, mas vão adiando.

Contar parece-me egoísta, só para aliviar a consciência.
É uma espécie de cloaca, é mandar a porcaria para cima do outro.

Não é pela necessidade de ser honesto?
Pode ser, mas não é tão linear. Estou a lembrar-me de um casal em que ele contou que tinha tido uma aventura forte sete anos antes. Não aguentava viver assim e abriu uma crise no casal, que se resolveu. O que costumo dizer aos meus amigos que vêm falar comigo (nesses casos, posso ser diretivo) é "Tens duas hipóteses: ou esperas que sejas apanhado, e a crise rebenta nessa altura, ou falas neste momento, vais ter uma crise, e a crise é dura. Mas, se queres continuar com ela/ele, não é por isso que vai separar-se de ti."

> **"Após a infidelidade, a relação fica mais próxima, mais cuidada, mais afetiva na sua expressão. E, sexualmente, é habitual melhorar bastante**

Lá está: a infidelidade não leva obrigatoriamente ao divórcio.
E, provavelmente, sai um casal melhor depois disso, mas é uma aventura dolorosa.

A via sacra de que falava há pouco é um caminho de grande sofrimento.
Tenho sinais de que a pessoa está a começar a dar a volta quando há intervalos livres em que não pensa muito naquilo, em que se consegue aproximar do outro, até fisicamente. Mas, às vezes, é tão duro que tenho de lhe dar um antidepressivo. Dou isso *in extremis*, ao fim de seis meses.

Porquê seis meses?
Porque, se não resolvem aquilo nos primeiros seis meses, a pressão é tão grande que pode pôr em causa o casal. Não por causa do que se passou, mas por causa da tensão criada durante aqueles meses todos e do atirar sistematicamente culpas. Há uma altura em que atirar culpas tem de parar, porque o elemento que foi infiel diz "Estou arrependido, mas não posso voltar para trás e, portanto, não passes a vida a culpar-me, porque senão isto não avança." E tem razão. Senão, gera-se uma tensão tão grande que o casal começa a desfazer-se.

Também escreve que a crítica sistemática, essa sim, pode ser...
É o pior indicador a prazo, está estudadíssimo. Se antigamente era aceite os homens criticarem as mulheres todo o tempo e elas calarem-se, hoje isso acabou.

Porque as críticas são destrutivas?
Há níveis de crítica, mas elas podem ir num crescendo e, ao fim de um tempo, a autoestima das pessoas vai... [*faz um gesto de algo a cair*]. Se estou com alguém que passa a vida a chamar-me burro, atrasado mental ou...

Ou seja, colocamo-nos, a nós, em causa na relação.
A pessoa que está connosco, ao fim de uns anos, conhece-nos cirurgicamente. E vice-versa. Sabe onde há de atingir, onde há de atirar a seta perfeitamente.

Como é que se avalia o amor?
O amor não se avalia. Não tenho nenhum medidor de amor, nem quero ter. Sei do meu e já não é mau [*risos*]. Eles é que têm de perceber se ainda gostam do outro. Vamos fazer uma caricatura: as pessoas chegam e dizem "Achamos que isto está no fim, já não gostamos um do outro..." Aí, provoco-os: levanto-me e digo-lhes "Vamos embora, é?"

E o que acontece quando aparecem os sentimentos de uma forma mais genuína?
As pessoas dizem uma de duas coisas: "Já não quero discutir mais contigo, mas também não quero mais estar contigo", e, aí, o amor claramente desapareceu, ou então "Vamos a isto, porque ainda sinto alguma coisa."

Disse que, uma vez ultrapassada a crise, o casamento pode tornar-se uma coisa melhor. Quer explicar?
Existem duas características que normalmente ficam. Para começar, a confiança nunca é completamente readquirida ou demora muitos anos a sê-lo. A parte positiva é que, pelo menos nos primeiros tempos, a relação fica mais próxima, mais cuidada, mais afetiva na sua expressão. E, sexualmente, é habitual melhorar bastante.

Começa o interesse e o cuidado?
Mesmo que a relação antes fosse boa, porque há infidelidades em casamentos que funcionam e a ocasião faz o ladrão. Mas, após a crise e passada uma fase inicial em que o contacto é complicado, as pessoas ficam mais próximas fisicamente.

Também por causa das fantasias, como conta no livro?
Essa é uma história clássica minha, a do homem, já de uma certa idade, que arranjou uma história no Brasil, com um filho, e aquilo rebentou tudo... Quando o casal me apareceu, a senhora vinha com um ar deprimido, mas, à terceira ou quarta sessão, parecia uma jovem, toda apinocada. E, no fim, ele disse-me "Ela agora quer todos os dias, porque diz que com a outra devia ser uma vez por dia ou mais, e eu não aguento isto. Já tenho meia-idade e conheço-a há 40 anos, o dr. dá-me alguma coisa?" E eu lá lhe dei uns comprimidos. **V** rruela@visao.pt



TELECOM + ENERGIA
É de sinergia que o teu mundo precisa
MEO
humaniza-te
meo.pt
meoenergia.pt

EDITORIAL

Rui Tavares Guedes



— Diretor

199 dias sem explicações

Já nos habituámos, infelizmente, a que a Justiça seja lenta. Com tempos de espera e de decisão que escapam a qualquer compreensão racional. E, ainda por cima, com a agravante dos atrasos nas investigações e nos processos judiciais nunca serem devidamente explicados – o que só faz alimentar as mais variadas teorias da conspiração e, com isso, agravar o descrédito sobre uma instituição que devia ser um dos pilares de confiança do regime democrático.

Ninguém no seu perfeito juízo exige que a Justiça seja supersónica e não ponderada. Mas não pode ser continuamente lenta – seja por inércia, por ninguém lhe exigir urgência, seja por, no limite, os seus agentes e protagonistas nunca serem devidamente responsabilizados pelos atrasos, os protelamentos e os mais diversos truques ao alcance de quem sabe manejar leis.

Mais do que quaisquer considerações, são os factos o mais importante. E há uma realidade que nos deveria sobressaltar: os 199 dias que António Costa teve de esperar, desde que apresentou a sua demissão a 7 de novembro de 2023, até ser ouvido pelo Ministério Público, a 24 de maio de 2024. Com uma agravante: o ex-primeiro-ministro só foi agora ouvido no Departamento Central de Investigação e Ação Penal (DCIAP) porque, a 2 de abril, dia em que abandonou oficialmente o cargo de chefe de Governo, encarregou o seu advogado de exigir a sua audição, na qualidade de suspeito. Mesmo assim, apesar de ter feito o pedido com urgência, teve de esperar ainda 52 dias até ser ouvido.

O que se conhece do resultado dessa audição é mais do mesmo que foi ocorrendo ao longo dos 199 dias anteriores: apesar de continuar a ser apontado como suspeito, o Ministério Público não o declara arguido e nem sequer apresenta dados que possam justificar aquilo que ficou escrito no célebre último parágrafo do comunicado da Procuradoria-Geral da República, a 7 de novembro, que ditou a queda do governo. Com outra agravante: até ao momento, todos os juízes a quem o caso foi apresentado desmontaram as suspeitas uma por uma, e deixaram duras críticas aos métodos e conclusões da investigação.

É verdade que já nos habituámos a que a Justiça seja lenta, mas estes 199 dias deviam exigir-nos um sobressalto. Em nome até da própria Justiça: cada dia que passa, sem explicações nem justificações, é mais uma parte da credibilidade da Justiça que se vai perdendo. E, com isso, não se prejudica apenas quem vê o seu nome atirado para a lama. Nem quem se esconde atrás de muros, que considera serem inatacáveis. Acabamos por perder todos. Porque um País que perde a confiança na sua Justiça, que deixa de acreditar nas instituições que deveriam ser imunes a qualquer suspeita, ficará muito mais frágil para enfrentar os desafios atuais do mundo. E a sua democracia, a partir desse momento, ficará também à mercê dos que a querem destruir.

A defesa da democracia é, precisamente, uma das grandes questões das próximas eleições europeias. O que está em jogo é a necessidade de aperfeiçoar um sistema baseado na solidariedade, na justiça social, na liberdade de expressão e de circulação – em vez de o tentar destruir por dentro. É também a urgência de procurar preservar uma Europa que se distingue, internacionalmente, através dos seus princípios humanistas e valores de respeito pelos direitos humanos – e não voltar a ser um espaço fechado, com fronteiras que, como a História demonstrou, potenciam os nacionalismos e as guerras. E, ainda, uma Europa que devia liderar o mundo no combate às alterações climáticas – sem hipotecar o grande desafio do nosso futuro coletivo, em nome de interesses imediatos e daqueles que resistem sempre ao progresso.

Os valores em que a União Europeia cresceu e se desenvolveu estão agora sob ameaça declarada de uma coligação dos partidos populistas, que têm sabido capitalizar o descontentamento das populações face às dificuldades do Estado social, dos novos constrangimentos que atingem os serviços públicos, por causa, nomeadamente, da transformação demográfica no Velho Continente. É importante que a campanha eleitoral seja esclarecedora sobre o que está em jogo. V

rguedes@visao.pt

É verdade que já nos habituámos a que a Justiça seja lenta, mas estes 199 dias deviam exigir-nos um sobressalto. Em nome até da própria Justiça



7 PONTOS DA SEMANA



FILIPE LUÍS*



JOSÉ CALOS CARVALHO

O MP como "influencer"

200 dias depois, António Costa foi ouvido, no DCIAP, a propósito do processo *Influencer*, onde era citado como suspeito do crime de prevaricação. Ao que se sabe, o tema da prevaricação nem sequer foi referido na audição. Segundo a explicação do DCIAP, Costa foi ouvido na qualidade de "declarante" e o facto de não ter sido constituído arguido é sinal, segundo todos os penalistas e outros especialistas jurídicos consultados, entretanto, pela comunicação social, de que não há motivos para continuar a ser considerado suspeito. E que o mais certo é que o caso contra ele seja arquivado. E que ficará livre, talvez, ainda a tempo de assumir a candidatura à presidência do Conselho Europeu – uma nomeação que, diga-se, não depende apenas dele, mas dos resultados das eleições europeias e dos arranjos em Bruxelas.

Uma investigação desencadeada pelo Ministério Público não implica que tenha de haver uma acusação nem, sequer, um julgamento. Se há motivos para investigar, o MP deve fazê-lo, até que chegue a uma conclusão, que pode ser, legitimamente, a do arquivamento. O problema, neste caso, é o facto de transparecer, nesta suspeita sobre Costa – e naquele parágrafo que o "demitiu" – uma incrível ligeireza, em que o MP ignorou completamente o mundo à sua volta: um governo de maioria absoluta que cai, o País precipitado numa crise política e em eleições. Dir-se-á que a Justiça não tem de pensar na política. Isto só seria verdade se assumíssemos que os seus agentes não dispõem de uma qualidade chamada "bom senso". As autoridades judiciárias têm obrigação de prever as implicações e, à medida que as consequências previsíveis forem mais graves, as suas suspeitas – antes de publicitadas – devem ser mais blindadas. O erro não está tanto na investigação, ou nas suspeitas – pelos vistos, infundadas – do MP, mas na publicidade dada, a destempo, naquele parágrafo. O momento do anúncio público é importante. Um anúncio destes, que envolve um primeiro-ministro, deve ser cirúrgico, baseado em factos sólidos. Aliás, nesta investigação, há outros dados misteriosos. Há quem diga que Costa teria sempre de se demitir, a partir do momento em que foi encontrado um montante significativo de dinheiro vivo na sala de trabalho do seu chefe de gabinete. Ora, não há notícia de ter sido iniciada qualquer investigação ou levantado qualquer processo sobre esse dinheiro, cuja existência terá sido, portanto, explicada e regularizada, nomeadamente, em sede fiscal. Sobre isso, o MP fechou-se em copas, deixando adensar a ambiguidade e a suspeita. Toda esta história nos permite tirar duas conclusões: primeira, o Ministério Público não tem liderança nem coordenação. É que não compete aos procuradores, absorvidos que estão na investigação de factos e suspeitas, ter a visão de conjunto que deve ser o pelouro da chefia; segunda, os fundamentos de certas investigações surgem sem "edição", isto é, sem uma reflexão crítica, que terá de ser de Lucília Gago, sobre a sua pertinência (como considerar-se "recebimento de vantagem indevida" quando alguém paga a conta de um almoço de trabalho, ou, neste caso, achar que por um suspeito citar o nome do primeiro-ministro, numa conversa, este também passa a ser suspeito). A democracia precisa de um Ministério Público forte, profissional e independente. Não precisa de uma estrutura judiciária... *influencer*. E, muito menos, em autogestão.

*Subdiretor
fluis@visao.pt

64 MIL

NÚMERO

pessoas

foi o total de espectadores no primeiro concerto de Taylor Swift, no Estádio da Luz, em Lisboa. No segundo *round* terão estado mais 60 mil. Números dignos dos grandes jogos disputados no recinto do Benfica...

COOPERAÇÃO

Zelensky, o canal ibérico

Sistemas antidrone, projéteis de artilharia, mísseis Patriot, carros de combate Leopard e instrução militar a soldados ucranianos: eis o pacote de ajuda de Espanha à Ucrânia, acertado num acordo bilateral de segurança assinado esta semana, em Madrid, pelo Presidente Zelensky e por Pedro Sánchez, presidente do governo espanhol. A viagem de Zelensky a Espanha e o acordo anunciado coloca o nosso vizinho ibérico, depois do reconhecimento do Estado da Palestina, como um dos *players* mais ativos da cena internacional, esta semana. À hora a que fechávamos estas páginas, estava prevista a visita de Zelensky a Portugal, a convite de Marcelo Rebelo de Sousa, para esta terça-feira, não sendo ainda conhecido o teor do pacote de cooperação que seria assinado.



GETTY IMAGES

ESTRATOSFÉRICO

Pimenta de ouro

Havia a pimenta da Índia e, depois, o ouro do Brasil. Ora, o canoísta português Fernando Pimenta consegue o dois em um e, aos 34 anos, mais uma vez, passeou a sua classe pelas pistas de Poznan, na Polónia. Desta vez, guardou no seu bornal mais três medalhas de ouro, na Taça do Mundo de Canoagem. Ganhou, primeiro, no K500, depois no K1000 e, finalmente, no K5000, mostrando-se forte nas três distâncias, as quais requerem técnicas de gestão de esforço muito diferentes. Depois de Tóquio, muitos duvidaram da promessa de Pimenta – a de que iria lutar pelo ouro, nos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024. "Já terá 35 anos", diziam. É melhor começarem a morder a língua...



FRASE

"O nosso propósito é atingir os 2% do orçamento em percentagem do PIB para a Defesa até 2030"

LUÍS MONTENEGRO
Primeiro-ministro



GAZA

Contestação e bombas

Milhares de manifestantes em Telavive voltaram a exigir, no fim de semana, ao governo, que fizesse alguma coisa para promover a libertação dos reféns retidos pelo Hamas, ao mesmo tempo que pediam a demissão do primeiro-ministro Netanyahu. Poucas horas depois, o Exército israelita bombardeava um campo de refugiados em Rafah, provocando um número indiscriminado de vítimas.



TAÇA

Taremi dourado

No último jogo da época 2023/24, o FC do Porto conquistou a Taça de Portugal, tendo vencido por 2-1 contra o novo campeão nacional, o Sporting. É certo que, por expulsão de Saint Juste (marcador do golo dos leões), a equipa de Ruben Amorim jogou com 10, mais de dois terços do jogo, mas ninguém negou mérito aos dragões. Na retina, fica a despedida de Taremi, o avançado iraniano que, já tendo contrato assinado com o Inter, foi "espremido" até ao último segundo, tendo marcado o golo decisivo. E Sérgio Conceição também poderá sair, mas, aí, aceitam-se apostas...

António Gandra d'Almeida
Serviço de urgência

O nome do tenente-coronel médico era relativamente desconhecido quando a ministra da Saúde, Ana Paula Martins, o nomeou, no passado dia 22, diretor-executivo do Serviço Nacional de Saúde, em substituição de Fernando Araújo, que, um mês antes, tinha pedido a demissão do cargo

— POR JOANA LOUREIRO

Origens

António João Sant'Anna Gandra Leite d'Almeida nasceu a 14 de setembro de 1979, em Coimbra. Pertence à terceira geração de médicos e licenciou-se pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (2000/06), ao mesmo tempo que fazia formação complementar na Academia Militar (1999/2006). Além de ser especialista em cirurgia geral, dedicou grande parte da sua vida profissional à emergência e à saúde militar. Foi, aliás, eleito presidente do primeiro Colégio da Competência de Medicina Militar da Ordem dos Médicos, em outubro de 2023. Casado, pai de três filhos, ocupava atualmente o cargo de comandante do Agrupamento Sanitário e mantinha atividade assistencial hospitalar e pré-hospitalar.

Perfil

No final de 2021, ocupou o cargo de diretor regional do Norte do INEM, tendo sido afastado a 31 de janeiro último, por razões desconhecidas. "Aquando da sua entrada, esta delegação estava com imensos problemas, e ele fez um trabalho de louvor, quer ao nível de recursos humanos, quer ao nível material. Por isso, foi com elevada estupefação que, na altura, recebemos a notícia do seu afastamento", afirmou Paulo Paços, dirigente da Associação Nacional dos Técnicos de Emergência Médica. Testemunho igualmente elogioso foi prestado por Rui Lázaro, do Sindicato dos Técnicos de Emergência Pré-Hospitalar: "Quando agarrou na delegação do Norte do INEM, esta era a que tinha mais problemas e passou a ser a que funcionava melhor no País."



Missões e louvores

Gandra d'Almeida integrou várias missões humanitárias em representação do Estado português. Em março de 2019, por exemplo, fez parte da força conjunta portuguesa de auxílio às vítimas do ciclone *Idai*, em Moçambique, que prestou assistência a perto de 20 mil pessoas. Já em fevereiro de 2023, após o grande sismo ocorrido na Turquia e na Síria, foi um dos membros da equipa de busca e salvamento que fez notícia por ter resgatado dos escombros um rapaz de 10 anos, na localidade turca de Antioquia. Da folha de serviços de António Gandra d'Almeida constam seis louvores, concedidos por membros do governo e por altas patentes das Forças Armadas.

Desafios

Para Ana Paula Martins, o tenente-coronel "tem um *curriculum* que fala por si". A escolha da ministra da Saúde foi elogiada pelo bastonário da Ordem dos Médicos, Carlos Cortes, que destacou em Gandra d'Almeida a "grande capacidade de execução, de liderança e, sobretudo, de ouvir e de incluir as pessoas nas suas decisões". No entanto, "independentemente da pessoa, o importante é que consiga operacionalizar a estratégia para a saúde, operacionalizar as políticas de saúde, que são necessárias para as reformas, no sentido de garantir mais acesso a cuidados de saúde e, principalmente, em tempo útil para as pessoas", observou, em declarações à Lusa. Resta saber que funções para o cargo de diretor-executivo serão mantidas pelo atual Governo e qual o plano que terá de executar.

Milhões aos pontapés

Cristiano Ronaldo voltou a ser, no último ano, o desportista mais bem pago do mundo. Dinheiro saudita é determinante para este ranking

— POR MANUEL BARROS MOURA

Desportistas mais bem pagos do mundo

ESTIMATIVA DE RENDIMENTOS RECEBIDOS ENTRE MAIO DE 2023 E MAIO DE 2024, VALORES EM MILHÕES DE EUROS

Rendimentos desportivos | Outros rendimentos

Sauditas marcam o ritmo

Os dez atletas mais bem pagos do mundo ganharam, no último ano, de acordo com a revista *Forbes*, um valor recorde que ronda os **€1,273 mil milhões**, num movimento crescente e fortemente influenciado pela entrada de dinheiro do Fundo de Investimento Público da Arábia Saudita. Esta entidade é responsável pelo pagamento de salários não só a Cristiano Ronaldo e a mais dois futebolistas (Neymar e Benzema), que alinham na Saudi Pro League, mas também ao segundo desportista mais bem pago do mundo, o golfista espanhol Jon Rahm, que, depois de muitas críticas à criação da LIV Golf, acabou por aceitar, em dezembro de 2023, ser figura de proa do circuito saudita da modalidade, a troco de um contrato plurianual no valor mínimo global de €325 milhões

Desportista	Total
Cristiano Ronaldo (futebol)	240
Jon Rahm (golfe)	201
Leo Messi (futebol)	125
LeBron James (basquetebol)	118
Giannis Antetokounmpo (basquetebol)	102,5
Kylian Mbappé (futebol)	101,5
Neymar (futebol)	100
Karim Benzema (futebol)	98
Stephen Curry (basquetebol)	94
Lamar Jackson (futebol americano)	93

CR7 sempre a faturar

O colossal investimento do fundo soberano saudita no desporto, nomeadamente no futebol, recolocou os futebolistas não só entre os mais bem pagos do mundo como permitiu a **Cristiano Ronaldo voltar a ocupar, aos 39 anos, o topo da lista**. É a quarta vez que o consegue. Para isso contribuíram os quase **€185 milhões** que recebe por representar o Al-Nassr, além dos chorudos contratos publicitários com marcas como a Nike, Herbalife, Clear Haircare, Binance ou Erakulis, que não abdicam da popularidade de um atleta que, só no Instagram, conta com 629 milhões de seguidores

FONTE *Forbes*, Statista

MT/VISÃO

ENVIRONMENTAL | SOCIAL | GOVERNANCE



talks

3ª EDIÇÃO

CULTIVAR O FUTURO: INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE NA AGRICULTURA

20 JUNHO | 9H30

Auditório do Parque do Alentejo de Ciência e Tecnologia, Évora

INSCREVA-SE AQUI



PROMOTOR

novobanco

APOIO



MEDIA PARTNERS





PARCEIRO



POLITICAMENTE CORRETO

O novo IRS jovem, emigração e o adeus à social-democracia

Pedro Marques Lopes



— Analista político

O Governo anunciou a criação de um novo IRS Jovem. O que está em vigor não é exatamente para os mais novos, mas para quem está no início de um percurso profissional. Em termos muito simples, o cidadão tem direito a uma redução gradual do IRS nos primeiros cinco anos da vida profissional. A isenção começa por ser total no primeiro ano, depois passa para 75% no segundo, até deixar de existir no quinto ano. A mudança é radical. No pacote legislativo proposto, os cidadãos até aos 35 anos pagarão, segundo o primeiro-ministro, um terço do que pagam hoje. O Governo informa ainda que aos cofres do Estado serão subtraídos mil milhões de euros. A intenção é conhecida: evitar a continuação da emigração da chamada nossa geração mais qualificada.

Comecemos pela lógica interna deste regime fiscal. Por esta altura, penso que todos terão como evidentes os resultados práticos destas medidas, mas atentemos apenas a um exemplo. Um jovem que ganhe até €1 000 poupa entre 3% e 5,5 % do rendimento, outro que ganhe mais de €5 000 poupa 20%. Ainda mais claro, um rapaz ou uma rapariga com um salário de €900 tem um benefício mensal de €25, um que ganhe €5 000 tem um de €1 080. Importa lembrar que cerca de dois terços dos jovens recebem por volta de €1 000. Neste pacote ainda temos a isenção de IMT, do imposto de selo e o Estado como fiador na compra de casa, ou seja, uma rapariga compra uma casa por €600 mil e tem uma isenção de taxas igual à de quem adquire uma por €150 mil. Basta a enunciação para deixar clara a questão.

Abandonemos agora a lógica interna da proposta e olhemos para o contexto geral: o Governo quer que, a partir de janeiro do próximo ano, um rapaz de 33 anos que ganha €5 700 por mês pague uma taxa de 15% de IRS, a mesma que um cidadão de 40 anos que ganha €1200.

A demonstração destes exemplos é suficiente para perceber que estamos perante medidas fiscais altamente regressivas. É uma proposta que choca de frente com a progressividade fiscal. Em termos muito simples: o princípio que diz que quem ganha mais deve contribuir mais para a comunidade. Claro que a opção do Governo é legítima e, evidentemente, tem como objetivo alcançar, segundo a sua visão, o melhor para todos. Ou seja: o Governo pensa que, beneficiando os jovens que ganham mais – uma pequeníssima minoria – face aos que ganham menos e a todos os outros cidadãos, fará com que eles permaneçam no País e que, ficando, isso gerará benefícios para todos. Criam-se não só jovens portugueses de primeira e de segunda, mas também se discriminam de forma evidente jovens e menos jovens.

Em primeiro lugar, isto demonstra uma redefinição ideológica profunda no PSD. A progressividade fiscal é uma trave-mestra do pensamento social-democrata. Poucos aspetos o definem melhor. Sendo certo que o PSD se foi afastando das principais teses sociais-democratas, sobretudo na época de Passos Coelho, não me recordo de uma medida que mostrasse de forma tão clara o abandono da social-democracia como ideologia-matriz do partido. O pensamento social-democrata pura e simplesmente não acredita que gerar regressividade fiscal seja o melhor para todos. Nem é só uma questão de convicção ideológica baseada na equidade e na solidariedade, é-o também em termos económicos: beneficiar os mais ricos não ajuda os mais pobres, nem a curto nem a longo prazo. Aliás, essa convicção que, de quando em quando, tem aparecido tem tido péssimos resultados, tanto na coesão social como no desenvolvimento económico. Uma comunidade que gera desigualdades é uma comunidade condenada em todos os piores sentidos. Seria, contudo, o menos se estas medidas tivessem como única consequência o enterro das últimas convicções sociais-democratas do PSD. O pior é que estas propostas apenas acentuarão a desigualdade, porque em nada impedirão a emigração dos nossos jovens. Para já os efeitos relevantes serão sentidos por pouquíssimos jovens, depois o Governo não percebe que o problema não são os impostos. Há um mundo que a boa formação – sim, o nosso sistema educativo e as nossas universidades geram ótimas qualificações – abriu aos nossos jovens e, sendo Portugal pequeno, as oportunidades no nosso mercado são limitadas comparando com as de outros países.

Depois, o problema não são as taxas de imposto, essas são semelhantes às dos países para onde os nossos mais novos emigram. A questão é a disparidade salarial que tem razões estruturais que demoram a reparar, que não têm sido atalhadas. Estas medidas injustas, desequilibradas e criadoras de mais desigualdade num País já muito desigual, de nada ajudarão. Talvez, para começo de conversa, procurando na falta de produtividade, no escasso capital e na desadequação das nossas empresas à qualificação das pessoas se possa ajudar mais à obtenção de uma resposta.

Este pacote não é só a concretização dum programa ideológico que já mostrou, várias vezes, apenas piorar os problemas, é também errado nos seus princípios e nos seus objetivos.

visao@visao.pt

Estamos perante medidas fiscais altamente regressivas. É uma proposta que choca de frente com a progressividade fiscal

Um debate eletrizante

PS faz aprovar medida que recusou enquanto governo e IVA da eletricidade baixa para 6%, no próximo ano

"O PS não está cá a fazer figura de corpo presente, mas a fazer trabalho para dar resposta a alguns dos problemas dos portugueses"

PEDRO NUNO SANTOS
Secretário-geral do PS



"A medida do PS agora provada representa, em média, um euro por mês..."

PAULO NÚNCIO
Líder parlamentar do CDS

INDISCRETOS

Galamba contra-ataca

O Ministério Público chegou a detalhar, no despacho de indiciação do caso *Influencer*, como João Galamba marcou presença em jantares pagos por Afonso Salema e Rui Oliveira Neves, gestores da Start Campus. A polémica redobrou, quando se soube que um desses locais era o JNcQUOI Club, na Avenida da Liberdade, em Lisboa. O sétimo encontro da Advocatus Summit, do jornal digital *Eco*, realizou-se, na semana passada, no luxuoso restaurante e contou com a presença dos ministros Joaquim Miranda Sarmento e Paulo Rangel. O ex-governante do PS não resistiu a deixar uma farpa nas redes sociais: "Revista de advocacia convida dois ministros para almoçar no JNcQUOI Club. Acho muito bem."

Bugalho a engolir em seco

A moda de se filmar os *podcast*, mesmo os pensados como produto áudio, permite aos interessados perceber melhor como tudo se passa nos bastidores. No *Perguntar Não Ofende*, *podcast* do *Expresso*, conduzido por Daniel Oliveira, foi possível ver Sebastião Bugalho num "aperto", quando perguntado pela sua posição sobre a descriminalização do aborto. O cabeça de lista da AD às europeias engoliu em seco, passou a mão trémula pelo rosto e lá justificou a atrapalhação dizendo que "não estava a contar" com aquela questão.

A vitória moral do PS

O PSD venceu as eleições na Madeira, mas voltou a falhar a maioria (elegeu apenas 19 deputados). O PS, porém, não aproveitou o momento, elegendo os mesmos 11 deputados que conseguiu em 2023, deixando para o Juntos pelo Povo o papel de beneficiário das polémicas que envolvem Miguel Albuquerque. Ainda assim, Pedro Nuno Santos reagiu, na noite eleitoral, com aparente satisfação, dizendo que este foi "um mau resultado para o PSD". O secretário-geral do PS voltou a recordar ao País que o insucesso é um "estado de espírito", bastando, para o contornar, saber gerir a expectativa e a ambição...

Schmidt vizinho de Mourinho

Segundo foi noticiado, o treinador do Benfica, Roger Schmidt, comprou uma propriedade em Azeitão – ao que Periscópio apurou, no empreendimento da Quinta do Picão, em Oleiros –, mas o que tem passado despercebido é que, agora, se tornou praticamente vizinho de José Mourinho, que há poucos anos também adquiriu uma quinta, quase na mesma zona, onde passou a residir habitualmente. As duas casas não distam uma da outra mais de três a quatro quilómetros, o que prova que Azeitão é suficientemente grande para caberem os dois. Já o mesmo não se pode dizer do Benfica, onde só cabe um treinador. Pelos vistos, Roger Schmidt continua – foi nesta semana confirmado por Rui Costa –, mas o vizinho mantém-se à espreita... **— F.L./J.A.S.**

15 MINUTOS DE FAMA



Tenho cara de graúdo

"Posso não ter jeito para fazer anúncios, mas de automóveis percebo eu!" Era mais ou menos assim que o ex-piloto de F1, Pedro Lamy, concluía um conhecido reclame de 1993, em que se apresentava como tendo "cara de miúdo", mas sendo já "bastante rodado". Nesta semana, os muito rodados Presidente Marcelo e o primeiro-ministro Luís Montenegro gravaram, em Belém, na mesinha de trabalho em que se reúnem, uma espécie de anúncio a apelar ao voto antecipado, nas próximas europeias. Não se sabe quantas vezes repetiram a cena, mas podiam ter pedido umas dicas a Lamy...

Eleições trazem instabilidade
Deixem passar a incerteza na Madeira

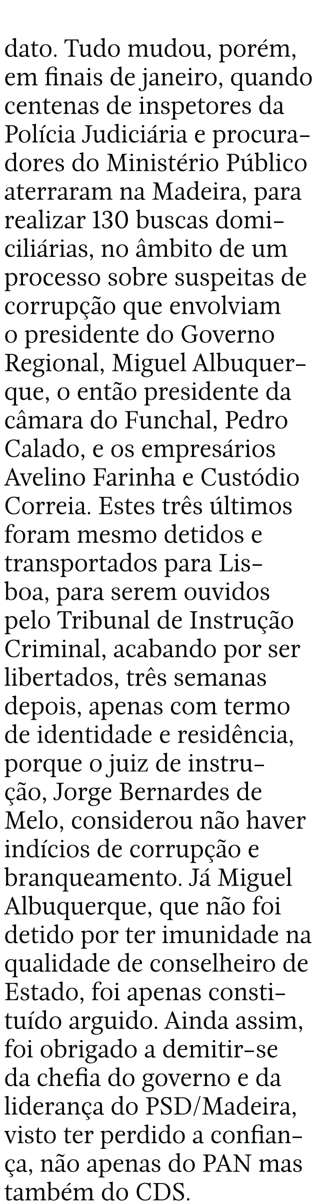
— POR MANUEL BARROS MOURA



Vitória curta Miguel Albuquerque conseguiu manter o PSD como partido mais votado, mas terá muitas dificuldades para governar

As eleições para o Parlamento Regional da Madeira, que se realizaram no domingo, 26, vieram, como se previa, agravar o clima de incerteza e de instabilidade política no arquipélago. Perante os resultados oficiais desta segunda ida às urnas no espaço de apenas oito meses, e tendo em conta as declarações e posicionamentos de todos os intervenientes, muito dificilmente se antevê um cenário em que algum partido consegue construir uma maioria de deputados na assembleia regional que suporte uma solução de governo estável. Antecipam-se, pois, semanas ou meses conturbados.

As eleições de setembro de 2023 já tinham obrigado Miguel Albuquerque a negociar o suporte do PAN para garantir o apoio parlamentar maioritário ao seu governo, formado a partir da coligação pré-eleitoral com o CDS. A última maioria absoluta do PSD no arquipélago aconteceu em 2015, e os sociais-democratas já se tinham habituado a governar, desde 2019, com o apoio dos centristas. A solução encontrada em setembro não era a ideal, mas era suficiente para garantir que o executivo tinha condições para cumprir o man-



dato. Tudo mudou, porém, em finais de janeiro, quando centenas de inspetores da Polícia Judiciária e procuradores do Ministério Público aterraram na Madeira, para realizar 130 buscas domiciliárias, no âmbito de um processo sobre suspeitas de corrupção que envolviam o presidente do Governo Regional, Miguel Albuquerque, o então presidente da câmara do Funchal, Pedro Calado, e os empresários Avelino Farinha e Custódio Correia. Estes três últimos foram mesmo detidos e transportados para Lisboa, para serem ouvidos pelo Tribunal de Instrução Criminal, acabando por ser libertados, três semanas depois, apenas com termo de identidade e residência, porque o juiz de instrução, Jorge Bernardes de Melo, considerou não haver indícios de corrupção e branqueamento. Já Miguel Albuquerque, que não foi detido por ter imunidade na qualidade de conselheiro de Estado, foi apenas constituído arguido. Ainda assim, foi obrigado a demitir-se da chefia do governo e da liderança do PSD/Madeira, visto ter perdido a confiança, não apenas do PAN mas também do CDS.

Perante a crise política instalada, o Presidente da República decidiu dissolver o Parlamento regional e convocar novas eleições, às quais haveriam de concorrer exatamente os mesmos protagonistas do ato eleitoral anterior, já que o desfecho da fase de instrução do processo criminal acabou por dar a Miguel Albuquerque o pretexto para voltar a concorrer à liderança do PSD/Madeira. Conseguiu convencer os seus pares do partido, mas parece ter cada vez menos capacidade de fazer o mesmo com os eleitores madeirenses. Ainda que tenha legitimidade para afirmar que o seu partido "ganhou estas eleições de forma clara e inequívoca, deixando o PS a mais de 20 mil votos e com uma diferença de oito mandatos", a verdade é que nunca o PSD/Madeira tivera um resultado tão baixo e tão poucos deputados eleitos. Com 36,12% e apenas 19 mandatos, os sociais-democratas ficam longe da maioria absoluta, que, no Parlamento regional do arquipélago, se atinge com 24 deputados. Perante este resultado, Albuquerque

> O partido Juntos Pelo Povo foi a grande surpresa do ato eleitoral, aumentando para nove o número de mandatos no Parlamento Regional. PCP e Bloco de Esquerda perderam os seus deputados



declarou estar agora disponível para dialogar com "todos os partidos", mas não mencionou nenhuma força política em concreto, nem se pretende governar em minoria, negociar um acordo de governo ou parlamentar: "Vamos ver."

VITÓRIA CURTA E DIREITA DESAVINDA

Mesmo depois de ter rompido com o PSD na sequência do caso de alegada corrupção, o CDS será um aliado natural dos sociais-democratas. O problema, contudo, é que os seus dois deputados não chegam para garantir uma maioria. Mesmo que a eles se juntasse o eleito pela Iniciativa Liberal, continuariam aquém. Só um acordo com o Chega, que voltou a eleger quatro deputados, permite a formação de um executivo de direita. Acontece que André Ventura, que foi presença assídua na campanha eleitoral, já garantiu que "não há nenhuma possibilidade de acordo de governação com Miguel Albuquerque", porque o cabeça de lista do PSD "não tem condições políticas para se manter à frente do Governo Regional da Madeira". Algo parecido diz a Iniciativa Liberal, que, pela voz do seu líder nacional, Rui Rocha, também já veio rejeitar a hipótese de apoiar um governo, neste caso, qualquer um: "No que diz respeito a entendimentos, e isso vale tanto para o PS como para Miguel Albuquerque [PSD], o meu conselho é mesmo que não percam tempo connosco, não vale a pena."

UM VENCEDOR E ESQUERDA COXA

Se os entendimentos à direita não se afiguram fáceis, à esquerda essa possibilidade parece ainda menos plausível. O resultado do PS/Madeira, liderado mais uma vez por Paulo Cafôfo, foi uma desilusão. O partido manteve praticamente inalterada a votação obtida em setembro, mostrando não ter conseguido capitalizar os efeitos do escândalo de alegada corrupção no seio do PSD, nem convencer os madeirenses de que pode ser uma alternativa. Ainda assim, não atira a toalha ao chão e, na noite eleitoral, lançou um apelo. Lembrando que "PS e JPP, juntos, elegeram mais deputados do que o PSD", o socialista acredita que "é possível uma mudança de governo na Região Autónoma da Madeira". Uma solução que não pode contar com o PCP e o BE, que perderam os seus deputados, e precisaria do apoio ou da abstenção de todos os demais partidos com assento parlamentar, de modo a deixar de fora apenas PSD e Chega.

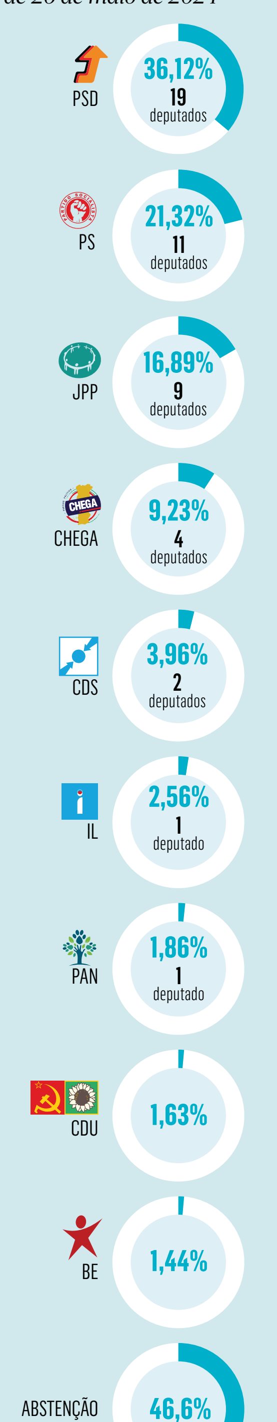
O Juntos Pelo Povo, liderado por Élvio Sousa, foi o único partido que subiu substancialmente de votação, passando de cinco para nove deputados, o que levou o antigo presidente Alberto João Jardim a considerá-lo "o grande vencedor" destas eleições. Nascido em 2015, de uma cisão no seio do PS Madeira, com uma forte implantação no concelho de Santa Cruz e um ideário que roça o tema da independência, o JPP vê-se numa posição em que pode funcionar como fiel da balança. Admite estudar acordos com o PS, e a verdade é que o seu apoio seria suficiente para viabilizar um governo do PSD. Acontece que Élvio Sousa já assumiu que esta hipótese "está fora de questão".

Não se vê, portanto, forma de algum dos dois partidos mais votados conseguir ter um programa de governo aprovado nas próximas semanas. E, ao contrário do que acontece no continente, essa é uma condição para que um executivo entre em funções. Mesmo que as oposições se abstenham e deixem um governo entrar em funções, como é que este vai conseguir aplicar o seu programa e, em menos de seis meses, aprovar um orçamento?

Deixem passar este bailinho na Madeira... visao@visao.pt

NOVO PARLAMENTO REGIONAL

Resultados oficiais das eleições regionais na Madeira de 26 de maio de 2024



POSSÍVEIS MAIORIAS
A maioria absoluta atinge-se com 24 deputados
PSD + Chega + CDS = 25
PS + JPP + CDS + PAN + IL = 24

PONTOS CARDEAIS

Dignidade e justiça para todos

Bernardo Pires de Lima



— Analista de política internacional

NORTE
A Escócia vai no terceiro primeiro-ministro em menos de catorze meses, depois do mais longo mandato por Nicola Sturgeon e da mais nova liderança por Humza Yousaf. Algumas sondagens dão já uma ultrapassagem do SNP pelo Labour.

SUL
Trinta anos após as primeiras eleições livres na África do Sul, o ANC pode pela primeira vez ficar abaixo dos 50% dos votos. Desemprego acima de 30%, aumento da insegurança, corrupção endémica e estagnação económica são razões para tal.

ESTE
Para contornar as sanções e quebra da relação com o mercado europeu, a Rússia está a criar uma rota logística terrestre e marítima até à Índia, via Azerbaijão e Irão. Evita a Europa e a rota do Suez e é 40% mais rápida e 30% mais barata.

OESTE
O novo Presidente do Panamá foi eleito com 34% dos votos, num país a braços com um sistema de pensões em pré-rutura, endividamento alto, falta de água, que afeta o Canal e o comércio, desemprego jovem e vagas migratórias.

É no turbilhão das notícias, do ciclo intempestivo das desgraças, das desigualdades e das descrenças, que os livros mais nos ajudam.

Escrever sobre o Médio Oriente desde 7 de outubro de 2023 é mergulhar num abismo ainda mais escuro, avançar para uma imensidão de traumas insanáveis e de notícias sempre trágicas. Para Benoît Christal e Gallagher Fenwick, grandes repórteres e correspondentes de longa data em Jerusalém, este era um imperativo e assim o trabalharam em *7 de Outubro de 2023 Israel e Gaza: O Choque das Tragédias*. Não no sentido de escrever mais uma história do conflito, mas de recolher as vozes de ambos os lados: sobreviventes, familiares de reféns, habitantes de Gaza, médicos, jornalistas, fotógrafos, soldados, diplomatas, filhos de deportados, políticos, antigos embaixadores, negociadores. Na maior parte das vezes, trata-se de dois povos que se confrontam tanto quanto se ignoram, separados por um imenso fosso, embora as suas histórias ecoem inevitavelmente uma na outra. É neste desencontro que se desenrolam as tragédias e os sofrimentos.

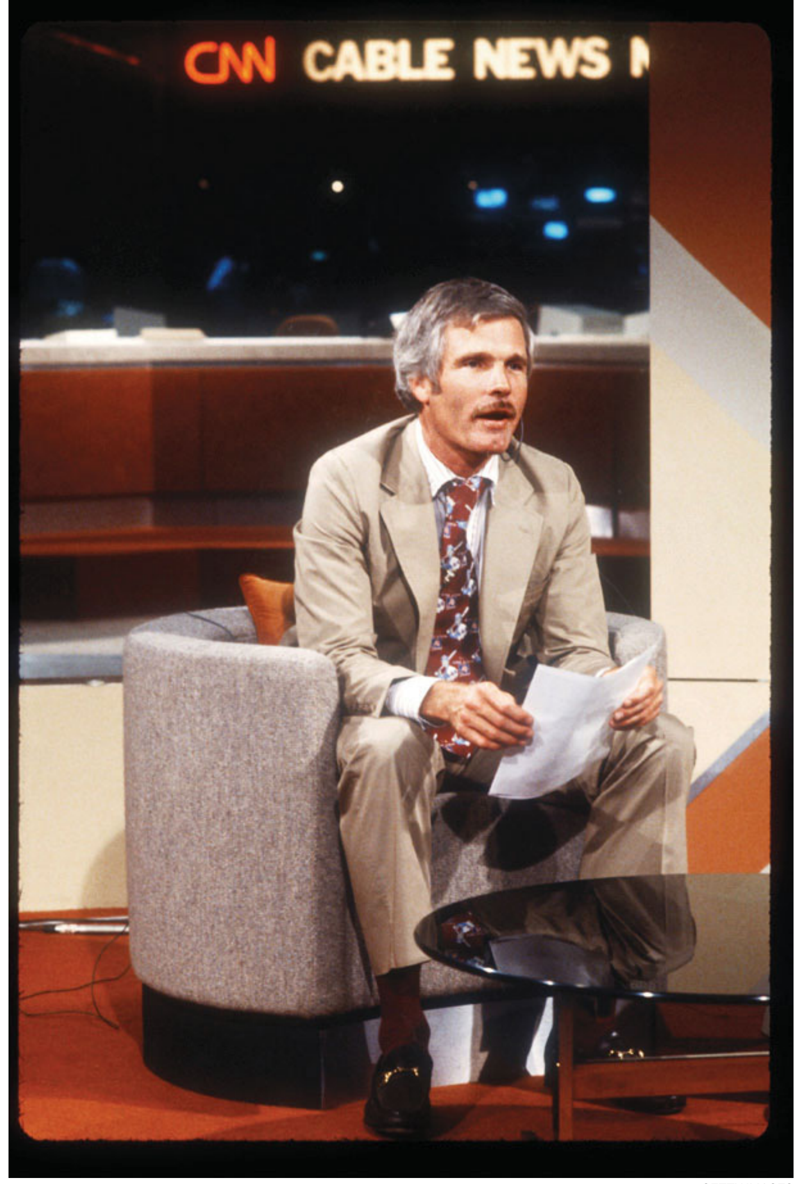
Algumas semanas após o ataque do Hamas e de as bombas caírem sobre Gaza, foram recolher as palavras dos civis israelitas que sobreviveram ao ataque, dos familiares dos reféns e dos habitantes palestinianos, vítimas de uma verdadeira hecatombe. Sem estar inteiramente ancorada na atualidade ou numa análise historiográfica dos acontecimentos, a proposta é enxertada num tempo intermédio, o da palavra falada, através da qual os autores humanizam as histórias, traçando os contornos de uma catástrofe multifacetada, feita de muitas feridas. Além da extensão do fosso que separa israelitas e palestinianos, os capítulos revelam pontos de contacto, uma espécie de ressonância entre dois povos. Sim, há muita dor, sofrimento e raiva, mas há também, paradoxalmente, uma forma de esperança, ainda que ténue, em cada experiência. O objetivo deste livro não é convencer nem acusar, embora sejam evidentes as responsabilidades, mas registar e testemunhar, para evitar que estas tragédias caiam numa espiral noticiosa que parece diluí-las num fluxo contínuo de números e episódios, ou que sejam distorcidas e apagadas por aqueles que as querem negar.

Num domínio oposto, o economista britânico Homi Kharas analisa a ascensão da classe média global, que classifica como o desenvolvimento económico mais importante do último meio século: mais de quatro mil milhões de indivíduos que não são nem empobrecidos nem excessivamente ricos e que podem razoavelmente "aspirar a desfrutar de uma vida boa". O estatuto da classe média, segundo muitos cientistas sociais, está associado a um emprego satisfatório, à capacidade de sustentar a família e a comunidade e, de um modo mais geral, à satisfação com a vida. Estudos académicos também associam a classe média à preferência pela democracia em detrimento do autoritarismo.

Até ao início do século XIX, menos de 1% da população mundial podia ser considerada de classe média. Atualmente, mais de metade da população mundial caberá nessa categoria, definida em *The Rise of the Global Middle Class* como tendo recursos para gastar pelo menos 12 dólares por dia. Na opinião de Kharas, este vasto setor da Humanidade – liberto de muitas das pressões da sobrevivência diária – tem um poder sem precedentes para moldar as decisões dos líderes mundiais, tanto na política como nos negócios.

A presença de uma classe média considerável em muitas grandes economias, que exigem mais justiça ambiental, laboral e até fiscal – o autor aponta para um acordo entre 130 países em 2022 para implementar um imposto mínimo sobre as empresas multinacionais –, pode levar a uma melhor cooperação internacional, pressionada pela reivindicação por práticas empresariais mais éticas e ambientais. Outro desafio que o autor analisa é a oferta de trabalho digno numa era marcada pela aceleração da automatização. Os empregos com salários altos e baixos aumentaram nas últimas décadas, mas os empregos com salários médios diminuíram. A esperança do autor está precisamente numa classe média com consciência global que seja uma força para o bem social e político se os seus membros fizerem pressão para a descarbonização, gastarem o seu dinheiro em produtos mais sustentáveis e apoiarem políticas que promovam a mobilidade social e criem empregos dignos para todos.

Dignidade e justiça, definidos nos múltiplos domínios da vida e das políticas públicas, deviam ser princípios universais aplicados com zelo, coragem e convicção. Quando os deixamos cair, pouco ou nada nos resta. V visao@visao.pt



GETTY IMAGES

1 DE JUNHO DE 1980

Notícias a toda a hora

Completam-se, a 1 de junho, sábado, 44 anos em que um canal de televisão passou a transmitir, durante as 24 horas, apenas notícias. Foi nesse dia de 1980 que, em Atlanta, no estado norte-americano da Geórgia, tinham início as emissões da Cable News Network, que todos agora identificamos como CNN, o que pôs um ponto final na noção de que as notícias só poderiam ser divulgadas em horários fixos, ao longo do dia. Na altura do lançamento, os noticiários televisivos nos EUA eram dominados pelas três principais redes – ABC, CBS e NBC – e pelas suas transmissões noturnas de 30 minutos. Ideia do excêntrico milionário Ted Turner, a CNN começou por ficar conhecida por fazer a cobertura de notícias ao vivo em todo o mundo, muitas vezes vencendo as grandes redes. Ganhou, depois, um prestígio significativo com a Guerra do Golfo Pérsico, em 1991, e as audiências foram crescendo, durante a década de 90 e até o século XXI. Com o tempo e a concorrência, a CNN pode ter perdido alguma importância, mas ficará na História como uma ideia e um projeto pioneiros.

— POR MANUEL BARROS MOURA



FESTIVAL DE CANNES

Miguel Gomes
O cinema a seus pés

Pelo que agora se sabe, foi uma tremenda aventura a produção de *Grand Tour*, o filme com que, no passado dia 25, Miguel Gomes venceu o prémio de melhor realizador no Festival de Cannes, galardão que nunca um cineasta português tinha arrecadado. Aliás, há já 18 anos, desde *Juventude em Marcha*, de Pedro Costa, que um filme português não competia ali a tão alto nível.
Miguel Gomes recebeu o prémio das mãos de Wim Wenders e, no discurso de aceitação, em que chamou ao palco o seu elenco e os seus colaboradores, afirmou-se "privilegiado" pela inspiração dos "mestres" do grande cinema português, referindo, como um dos exemplos, Manoel de Oliveira. Foi a consagração de um projeto que começou há cerca de seis anos, com uma breve sinopse escrita por Miguel Gomes numa toalha de mesa de um restaurante.
O realizador desenvolveu a ideia a partir do livro *The Gentleman in the Parlour: a Record of a Journey from Rangoon to Haiphong* (1930), de Somerset Maugham, um diário de viagens, com descrições sobre cidades e paisagens. Assim nasceu a história de *Grand Tour* (ainda sem estreia anunciada, no momento em que estas linhas são escritas), situada no início do século XX, e na qual Edward (Gonçalo Waddington), funcionário do Império Britânico, anda há sete anos a fugir da sua noiva, Molly (Crista Alfaiate), escapulindo-se por sete países da Ásia, da antiga Birmânia à China.
Filmado a preto e branco, *Grand Tour*, diz Miguel Gomes, "é um filme sobre a crença". Edward é "alguém que não acredita muito" e Molly surge como "uma mulher que aparentemente acredita muito, de forma desrazoável". No final, o autor propõe que os "espectadores acreditem como crianças" no fascínio do mundo. Para o jornal britânico *The Guardian*, o realizador português fez um filme em que "a sofisticação mais complexa coexiste com inocência e charme", deixando no fim "um sorriso gentil e perplexo" no rosto de quem o viu.
Após a sinopse escrita por Miguel Gomes na tal toalha de mesa de um restaurante, Filipa Reis, dona da produtora Uma Pedra no Sapato (e ela própria também cineasta), teve a coragem de agarrar no desenvolvimento do filme. A tarefa era complicadíssima.
Como Miguel Gomes pretendia, Filipa Reis viajou com os argumentistas Mariana Ricardo, Telmo Churro e Maureen Fazendeiro pela Birmânia, Vietname, Tailândia, Filipinas, Singapura e Japão, onde foi recolhido um acervo de imagens, e só depois seria escrita a história de Edward e Molly. Por isso, o filme tem três diretores de fotografia: Rui Poças na parte de estúdio, o tailandês Sayombhu Mukdeeprom nas imagens do périplo asiático e o chinês Gui Liang, coordenador de uma equipa em Xangai, o qual, por causa da pandemia de Covid-19, Miguel Gomes dirigiu remotamente a partir de sua casa.
Nas contas finais, *Grand Tour* custou 4,5 milhões de euros e é uma coprodução com Itália, França, Alemanha, China e Japão. Mas tudo valeu a pena – e não só pelo galardão arrecadado em Cannes, que Miguel Gomes junta ao prémio Alfred Bauer que ganhou no Festival de Berlim, com o filme *Tabu*, em 2012.
Filipa Reis está já comprometida com a produção do próximo filme de Miguel Gomes, centrado no Brasil. Chamar-se-á *Selvajaria* e é uma abordagem do realizador ao romance *Os Sertões*, de Euclides da Cunha. A produtora considera o projeto "brilhante" e, claro, na sequência do prémio que Miguel Gomes agora ganhou em Cannes, espera que o necessário financiamento surja sem demoras.



MORTES

Paulo Lourenço

Nasceu a 10 de março de 1972, em Angola. Diplomata de carreira desde 1995, começou por desempenhar funções nas embaixadas de Portugal em Luanda, Londres, Sarajevo e Belgrado. De 2012 a 2018, foi cônsul-geral em São Paulo. Entre fevereiro de 2020 e até ser nomeado embaixador em Cabo Verde, em dezembro de 2022, chefiou a Direção-Geral de Política de Defesa Nacional, função na qual negociou o novo programa-quadro de Defesa entre Portugal e Cabo Verde para o período 2022 a 2026. Morreu na sexta-feira, 24, na cidade da Praia, vítima de um enfarte cardíaco fulminante. Tinha apenas 52 anos.

Johnny Wactor

O ator norte-americano, de 37 anos, morreu baleado durante um assalto, no sábado, 25, em Los Angeles, nos EUA. De acordo com o TMZ, "estava com um colega de trabalho quando viram três homens a tentar roubar-lhe o carro". Um veículo de emergência médica deslocou-se de imediato para o local, mas o ator acabou por morrer no hospital. Johnny Wactor participou em cerca de 200 episódios da conhecida série *General Hospital* e integrou ainda os elencos de outros projetos de sucesso, tais como *Westworld*, *The OA*, *NCIS* e *Mentes Criminosas*.

Richard Sherman

Compositor de canções de filmes clássicos da Disney como *Mary Poppins*, *O Livro da Selva*, *Chitty Chitty Bang Bang (O Calhambeque Mágico)* ou *Winnie the Pooh*, morreu no sábado, 25, com 95 anos, num hospital de Los Angeles, devido a uma doença relacionada com a idade, anunciou a Walt Disney Co. no seu site oficial. O autor escreveu mais de 150 canções para a Disney, em conjunto com o seu irmão, Robert Sherman, falecido em 2012.

Morgan Spurlock

Tornou-se uma figura conhecida em quase todo o mundo em 2004, quando realizou o documentário *Super Size Me: 30 Dias de Fast Food*, que chegou a ser nomeado para os Oscars, no qual se filmou a comer apenas McDonald's durante um mês, entre 1 de fevereiro e 2 de março de 2003, de maneira a mostrar o impacto que essa alimentação teve na sua saúde física e mental, e que acabou por levar a algumas alterações naquele setor da indústria alimentar. Morgan Spurlock morreu na quinta-feira, 23, em Nova Iorque, vítima de um cancro. Tinha 53 anos.

Como nascem as galáxias

Astrónomos observaram o aparecimento das três primeiras, há mais de 13 mil milhões de anos

— POR SARA RODRIGUES



Pela primeira vez na história da astronomia, investigadores da Universidade de Copenhaga, na Dinamarca, testemunharam o nascimento de três das primeiras galáxias do Universo, algures entre 13,3 e 13,4 mil milhões de anos. A fantástica descoberta foi feita com o telescópio espacial *James Webb*, que trouxe as primeiras "observações ao vivo" de galáxias em formação até nós, aqui na Terra.

Através do telescópio, os cientistas conseguiram ver sinais de grandes quantidades de gás que se acumulam e se agregam numa minigaláxia em processo de construção. Embora seja assim que as galáxias são formadas, de acordo com teorias e simulações de computador, isto nunca tinha sido realmente observado. "Poderíamos dizer que estas são as primeiras imagens 'diretas' da formação de galáxias que já vimos. Enquanto o *James Webb* já nos mostrou galáxias primitivas em estágios posteriores de evolução, aqui testemunhámos o seu nascimento e, portanto, a construção dos primeiros sistemas estelares do Universo", disse, citado pelo *ScienceDaily*, Kasper Heintz, professor do Instituto Niels Bohr, em Copenhaga, que liderou este novo estudo, publicado na revista científica *Science*.

Os investigadores estimam que o nascimento destas três galáxias ocorreu cerca de 400 a 600 milhões de anos após o Big Bang, que deu início a tudo – de acordo com a teoria cosmológica do Big Bang, o Universo tem 13,8 mil milhões de anos. A seguir a esta explosão, o Universo tornou-se um enorme gás opaco de átomos de hidrogénio, ao contrário de hoje, em que o céu noturno é salpicado por um manto de estrelas bem definidas.

"Durante algumas centenas de milhões de anos após o Big Bang, as primeiras estrelas formaram-se, antes que as estrelas e o gás começassem a fundir-se em galáxias", explica um dos cientistas.

Nas imagens, este trio galáctico assemelha-se a manchas vermelhas difusas, que se alimentam de hélio e hidrogénio. Durante milhões de anos, são estes elementos que sustentam essas galáxias à medida que crescem, ajudando a moldá-las nas familiares elipses e espirais que vemos ao longo do cosmos.

O nascimento das três galáxias ocorreu cerca de 400 a 600 milhões de anos após o Big Bang, a explosão que deu início a tudo – de acordo com a teoria, o Universo tem 13,8 mil milhões de anos

O nascimento de galáxias aconteceu num momento da história do Universo conhecido como a Época da Reionização, quando a energia e a luz de algumas das primeiras galáxias romperam as névoas do hidrogénio que tinham lançado o Espaço na escuridão – chamam-lhe idade das trevas cósmica –, cerca de 400 mil anos depois do Big Bang. Foram essas grandes quantidades de hidrogénio que os investigadores capturaram usando a visão infravermelha do *James Webb*. "Essas três galáxias são como ilhas cintilantes num mar de gás opaco e neutro", disse à

Era de luz O que se viu foi um momento da história do Universo conhecido como a Época da Reionização, quando a energia e a luz de algumas das primeiras galáxias romperam as névoas do hidrogénio que tinham lançado o Espaço na escuridão



NASA Kasper Heintz. Para o cientista, esta descoberta demonstra que o telescópio está a ir para além dos objetivos iniciais da missão. "Imagens e dados destas galáxias distantes eram impossíveis de obter antes do *Webb*."

A 1,5 MILHÕES DE QUILÓMETROS DA TERRA

Este telescópio, o maior e mais complexo alguma vez construído, foi lançado em dezembro de 2021, depois de anos de estudos liderados pela NASA com os seus parceiros, a Agência Espacial Europeia e a Agência Espacial Canadiana. O *James Webb* – que está a 1,5 milhões de quilómetros da Terra e não poderá ser reparado – permite "recuar" aos primórdios do Universo, ao observar a formação das primeiras galáxias e estrelas, possíveis sinais da existência de vida em mundos em órbita de outras estrelas e a atmosfera de planetas.

No mês passado, o *Webb* capturou, com grande detalhe e resolução, imagens da icónica nebulosa Cabeça de Cavalo, uma nuvem de gás frio localizada a cerca de 1 300 anos-luz da Terra.

As observações mostraram uma parte dessa nebulosa através de uma luz nova, que permitiu captar toda a sua complexidade, divulgaram a NASA e a Agência Espacial Europeia.

A nebulosa Cabeça de Cavalo – localizada na constelação de Oríon, sendo a sua nuvem escura de poeiras e gases semelhante à cabeça de um cavalo, tornando-a facilmente identificável – é também conhecida como Barnard 33, irrompeu de ondas turbulentas de poeiras e gases e foi formada a partir do colapso de uma nuvem interestelar, explicam as agências espaciais, acrescentando que esta nebulosa brilha porque é iluminada por uma estrela quente próxima.

Os astrónomos estimam que lhe restam cerca de cinco milhões de anos antes de se desintegrar.

Já antes, as espetaculares imagens do *James Webb* tinham deixado de boca aberta meio mundo, quando o telescópio capturou, com detalhe 19 galáxias em espiral que moram perto da nossa Via Láctea.

Entre as galáxias observadas, a mais próxima está a cerca de 15 milhões de anos-luz da Terra, e a mais distante de todas, a cerca de 60 milhões de anos-luz – um ano-luz é a distância que a luz atravessa ao longo de um ano, ou seja, 9,5 mil milhões de quilómetros.

"As novas imagens do *Webb* são extraordinárias", disse Janice Lee, cientista de projetos para iniciativas estratégicas no Space Telescope Science Institute, em Baltimore, nos EUA, citada pela NASA. "São alucinantes até para investigadores que estudam estas mesmas galáxias há décadas. Bolhas e filamentos são deslindados nas menores escalas já observadas e contam a história do ciclo de formação estelar." Com estas imagens, os cientistas desvendaram, com grande pormenor, a estrutura das nuvens de poeira e gás através das quais as estrelas e os planetas se formam.

Para surpresa dos astrónomos, o poderoso telescópio espacial também detetou muitos vazios nas faixas de gás e poeira. "Esses buracos podem ter sido criados por uma ou mais estrelas que explodiram, abrindo crateras gigantes no material interestelar", notou Adam Leroy, professor de Astronomia da Universidade Estadual de Ohio, nos EUA. As maravilhas da tecnologia ao serviço da astronomia.

srodrigues@visao.pt

DESVENDANDO OS SEGREDOS OCULTOS

Telescópio europeu anda em busca da matéria e da energia escuras

Chama-se *Euclid* e foi lançado há um ano pela Agência Espacial Europeia. Este telescópio, também conhecido como o "detetive do lado obscuro do Universo", tem enviado imagens coloridas do cosmos. Nos últimos dias, foram reveladas novas fotografias, acompanhadas dos primeiros dados científicos sobre 17 objetos astronómicos, desde nuvens próximas de gás e poeira até aglomerados de galáxias distantes.
O telescópio – que tem como missão ajudar os astrónomos a perceber melhor dois dos maiores mistérios do Universo: a matéria escura (espécie de cola invisível que une as galáxias) e a energia escura (a força que as separa) – captou imagens de Abell 2390, um aglomerado que concentra mais de 50 mil galáxias e que está a mais de 2,7 mil milhões de anos-luz da Terra. Cerca de 90% da massa deste *cluster* é matéria escura. Outra imagem espetacular é a da NGC 6744, a galáxia mais similar à Via Láctea e que está a 30 milhões de anos-luz. Ao "olho" infravermelho do *Euclid* não escapou a nebulosa Messier 78 (uma nuvem interestelar de poeira e gases), um género de berçário de estrelas.
A lente do telescópio pode perscrutar nuvens de gás e poeira e revelar as estrelas infantis azuis brilhantes que se escondem dentro delas.

Forças da Natureza

Nesta semana, juntamos exemplos de como o Homem enfrenta a fúria dos elementos. Em alguns casos, grandes desportistas aproveitam para explanar todo o seu talento; noutros, a necessidade aguça o engenho, mas, muitas vezes, sobra apenas a impotência



GETTYIMAGES



CALCUTÁ ÍNDIA

Um puxador de riquexó atravessa uma rua alagada durante as chuvas em Calcutá, na segunda-feira, 27, após a chegada do ciclone *Remal*, no estado de Bengala Ocidental. Moradores das regiões mais baixas daquele país e do Bangladesh sofreram vários danos, apesar de o ciclone intenso ter perdido força quando atingiu a costa. Pelo menos três pessoas morreram.



PASSO SELLA ITÁLIA

Tadej Pogacar, ciclista da equipa UAE Team Emirates, surge em ritmo acelerado na descida do Passo Sella, durante a 17.ª etapa da 107.ª edição do Giro d'Italia. Depois de uma corrida exemplar, o esloveno garantiu a vitória final numa das três maiores provas do ciclismo mundial, levando a camisola rosa até Roma, no domingo, 26.



TAITI POLINÉSIA FRANCESA

O surfista norte-americano John John Florence completou mais um espetacular "tubo" no sábado, 25, durante o Shiseido Tahiti Pro, em Teahupo'o, na ilha do Taiti, na Polinésia Francesa. A praia de Teahupo'o, palco de uma das ondas mais famosas do mundo, será a sede da competição de surf dos Jogos Olímpicos de Paris 2024, que vão decorrer entre os próximos dias 26 de julho e 11 de agosto.



MULITAKA PAPUA-NOVA GUINÉ

Dezenas de pessoas participavam, no domingo, 26, nas operações de salvamento depois de, na sexta-feira, 24, um deslizamento de terras na vila de Mulitaka, na região de Maip Mulitaka, na Papua-Nova Guiné, ter destruído por completo a aldeia. Acredita-se que mais de duas mil pessoas tenham morrido soterradas na sequência da catástrofe, provocada por chuvas intensas.



MAIS ATIVOS

Exercício O bem que faz ao cérebro

O que diz a Ciência sobre os benefícios do desporto na saúde mental, mas também na agilidade da memória e da cognição. Um grande dossier sobre as práticas que nos trazem bem-estar e podem evitar o recurso aos fármacos, com histórias inspiradoras de quem deu a volta por cima quando começou a mexer-se

— POR CLARA SOARES*

LUÍS BARRA



A

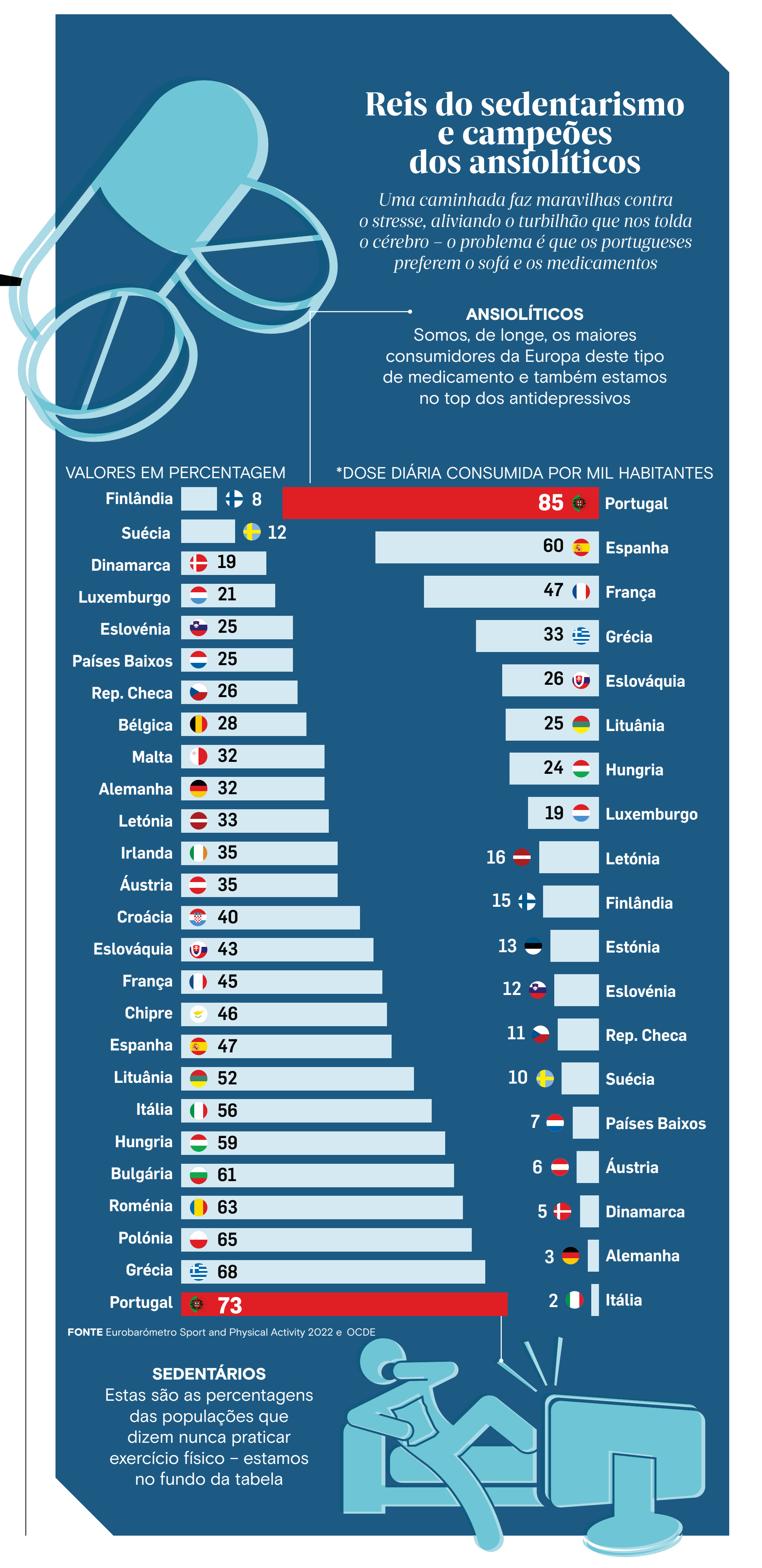
A vida são dois dias e um deles vive-se sentado. Podia ser uma piada daquelas que arrancam um sorriso amarelo, mas se avaliarmos bem o nosso comportamento ao longo de um dia, o mais certo é constatar que durante boa parte do tempo de vigília é de imobilidade (só a cabeça e os dedos nos ecrãs e teclados é que parecem andar a mil).

Mas não para Márcio Moreira. Aos 43 anos, as manhãs dos dias úteis começam na oficina, onde trabalha por conta própria, e acabam, invariavelmente, no ginásio, onde faz treinos de alta intensidade em aulas de grupo e outros exercícios aeróbicos. Haja o que houver, este tempo de atividade é sagrado. Estamos diante de um homem que também pratica atletismo e participou na meia maratona, de 21 quilómetros, em Sevilha, mas que diz, sem pestanejar: “Nunca fiz nada disto quando era adolescente, só comecei há quatro anos.”

A relação de amor com o desporto tem uma história que, como as de encantar, teve sustos. Quando soube que a filha tinha um problema oncológico, ficou devastado: “Nenhum pai conta com isto; entrei num estado de ansiedade severa”, recorda.

Vieram as dores no peito, no estômago, a tensão muscular e os ataques de pânico. “A minha bitola de medos aumentou drasticamente e ia muitas vezes à urgência.” Assim se passaram dois anos e meio, com queixas somadas que não se refletiam nos exames médicos. Numa das consultas, sugeriram-lhe que fizesse natação e inscreveu-se no ginásio que a irmã frequentava, mas nada parecia funcionar para o pai de dois: “Os estados depressivos e ansiosos destroem-nos. Era insustentável ficar no sofá, não querer conviver, deixar de fazer o que apreciava. Durante uns meses foi preciso tomar fármacos.”

Ao iniciar o desmame, o médico de família avisou: se Márcio não fizesse desporto, poderia voltar aos químicos. “Aí é que deixei de ser sedentário”, lembra. Foi importante ter alguém que conhecia no ginásio para começar e ao frequentar as aulas de grupo começou a alinhar nas saídas organizadas para uma corridinha ao fim de semana.







"A medicação faz um efeito superior se a pessoa caminhar, pelo menos, 30 minutos por dia, cinco vezes por semana"

JORGE MOTA PEREIRA PSIQUIATRA

D.R.

ELISEU PINTO DE ALMEIDA
65 ANOS, ARQUITETO E URBANISTA

O prazer em duas rodas

Se a cidade é o seu ginásio, o desporto funciona como terapia. Deslocar-se de bicicleta dá-lhe imenso prazer, tal como a adrenalina dos jogos de hóquei, duas vezes por semana. Recorreu a fármacos quando teve ataques de pânico e andou deprimido, mas o exercício físico e o contacto com os outros é que lhe dão ânimo e satisfação com a vida.

"Nunca gostei de correr por gosto até ao dia em que experimentei", assume. Um ex-sedentário sorridente e com olhos postos na maratona é obra, mas vale mesmo a pena: "O treino é como um tratamento introspetivo, a mente fica mais clara e cumprir a meta estipulada também é muito bom, os efeitos são quase imediatos."

NÃO CURA, MAS AJUDA

A atividade física parece ter um impacto mais favorável do que se supunha. Na comunidade científica, começa a olhar-se para o exercício como catalisador de bem-estar neuropsicológico e a admitir que seja uma estratégia terapêutica no combate à doença mental. Atesta-o um estudo divulgado em fevereiro no *The British Medical Journal* e liderado por Michael Noetel, da Escola de Psicologia da Universidade de Queensland, na Austrália.

A meta-análise de 218 estudos randomizados, envolvendo 14 170 pessoas com depressão major, permitiu demonstrar que a prática de vários tipos de exercício conduziu a uma redução moderada dos sintomas, face aos grupos de controlo. A caminhada ou corrida, o ioga e o treino de força foram as modalidades mais eficazes e com ganhos aumentados em função da intensidade prescrita. Os autores concluíram que estas e outras modalidades (como o qigong ou os exercícios aeróbicos mistos) podem tratar a depressão, a par dos antidepressivos e da psicoterapia.

Mas há um senão, alerta o psiquiatra e investigador Pedro Morgado. "Nem todos os estudos são totalmente cegos, como nas pesquisas com fármacos (tomam um placebo sem saber, mas no caso do exercício sabem), o que influencia os resultados."

Embora reconheça que "os mecanismos cerebrais ativados pela prática de exercício físico tendem a acelerar e a potenciar o tratamento de doenças psiquiátricas", o médico entende que "ainda há pouca evidência para prescrever" e fala em cautela, pois "incentivar a atividade física a alguém numa fase em que sente mais incapacidade ou falta de energia pode aumentar a culpabilidade, a ruminação e a baixa autoestima".

Além disso, "a atividade física ajuda, mas não trata a doença", assegura o professor da Escola de Medicina da Universidade do Minho, valendo-se dos resultados do estudo longitudinal feito pela sua equipa durante a pandemia: "Na fase mais crítica, uma hora diária de exercício, em média, teve efeitos positivos na redução da ansiedade, da depressão, do stresse e na melhoria da qualidade de vida." Em 2022, só houve ganhos na última destas dimensões. "No primeiro caso, os sintomas foram reativos face ao que estava a acontecer; no segundo, só quem tinha doença os teve, ou seja, o exercício não teve tanto impacto", nota o investigador.

Estamos, ainda, perante o velho dilema "Prozac ou Adidas". Basta lembrar um artigo recente divulgado na *Molecular Psychiatry* (do grupo da *Nature*) que gerou algum estrondo ao questionar a legitimidade de reduzir a depressão a baixos níveis de serotonina. De facto, adianta Pedro Morgado, "a teoria não explica completamente a existência da doença na sua diversida-

de e nas suas manifestações clínicas", mas sublinha: "Os antidepressivos são eficazes, pois aumentam a serotonina em circulação ou favorecem a neuroplasticidade neuronal."

Se um corpo em movimento é tão vital como os remédios no combate à depressão, temos um caso sério: "Gastam-se muitas horas no trabalho, nas deslocações e em tarefas domésticas e familiares. O sedentarismo está ancorado em fatores culturais e estilos de vida." E basta olhar para a infografia que publicamos nestas páginas para ver como os portugueses adoram o sofá (73% afirmam nunca fazer exercício, a maior percentagem da Europa!).

As descobertas científicas, *per se*, não mudam hábitos, mas são um convite a explorar rotinas sãs, com a noção de ir bem a tempo. Há quatro anos, um artigo da *Expert Review of Neurotherapeutics* mostrou que a adaptação de exercícios aeróbicos como o treino de alta intensidade revelou ter um papel importante na estabilização do humor de pacientes com doença bipolar, por melhorar a aptidão cardiorrespiratória e a libertação de neurotrofinas (e seus efeitos ansiolíticos e antidepressivos).

Diogo Teixeira, docente na Universidade Lusófona e um dos autores do artigo, sublinha que "mais do que recomendar x minutos de treino de força ou x minutos de treino aeróbico, importa que cada um encontre, nas suas circunstâncias, o que se adequa a si".

UM CALMANTE E UMA CAMINHADA

Nas receitas, o médico psiquiatra Jorge Mota Pereira faz questão de incluir simbolicamente o exercício físico moderado, associando-o ao tratamento farmacoterapêutico. "Aconselho sempre, a não ser que os pacientes tenham alguma limitação física, e saliento que a medicação atua mais rapidamente e faz um efeito superior se a pessoa conseguir caminhar, pelo menos, 30 minutos por dia, cinco vezes por semana", aponta. Há que manter um certo ritmo e uma certa velocidade (cerca de 5 km/hora), o suficiente para se sentir o coração a bater mais depressa e a respiração mais ofegante. Esta foi a medida a que chegou em 2011, quando conduziu um estudo pioneiro em Portugal que avaliou a eficácia da atividade física no tratamento de depressões graves, resistentes aos fármacos. A resposta foi considerável: 25% dos pacientes alcançaram a remissão e outros tantos melhoraram significativamente a sua qualidade de vida.



> **Os mecanismos cerebrais ativados pelo exercício tendem a acelerar o tratamento de doenças psiquiátricas**
>
> **PEDRO MORGADO** PSIQUIATRA E INVESTIGADOR

"A caminhada é das coisas que dão mais sensação de prazer imediato, pela libertação instantânea de endorfinas, potentes analgésicos naturais, e neurotrofinas, que contribuem para a sobrevivência e para a criação de neurónios. Ao fim de duas a quatro semanas de prática regular, conseguimos medir uma modificação dos neurotransmissores cerebrais, nomeadamente da serotonina, da noroadrenalina e da dopamina, os mesmos que são alterados com os antidepressivos", revela o psiquiatra. Os efeitos psicológicos também não são de descartar, já que podem ajudar o doente a sentir-se melhor e a distrair-se.

Com este trabalho, conquistou o primeiro prémio no Congresso Nacional de Psiquiatria e foi citado inúmeras vezes a nível internacional, nomeadamente do *Journal of Psychiatric Research*, uma das publicações mais conceituadas da especialidade. Atualmente, indica, "muitos estudos mostram que é difícil provar que a psicoterapia é mais eficaz do que o exercício físico, estatisticamente não há diferenças". Jorge Mota Pereira mediu o efeito das caminhadas, mas acredita que outras atividades, de preferência agradáveis para o paciente, desde a hidroginástica à dança, também são benéficas.

> **Alguém ansioso, com preocupações ruminantes, pode beneficiar da modalidade de step, que envolve coordenação motora**
>
> **MARIA MORENO** PSIQUIATRA

Para Ana Soares, 69 anos, o efeito das idas ao ginásio, como coadjuvantes da farmacoterapia, foi quase imediato. "Foi impressionante, comecei a melhorar substancialmente uma semana depois", conta a rececionista, a viver em Olhão. A luta contra a depressão arrastava-se há vários anos, fruto do excesso de trabalho e da viuvez precoce. "Estava muito em baixo, tinha tanto para fazer que já não conseguia dormir e não me apetecia fazer nada, nem cumprir com os cuidados mínimos, como tomar banho", conta.

A única resposta que tinha dos psiquiatras do Algarve era o aumento da medicação. "Os calmantes davam-me muita sonolência, passava o tempo na cama, não queria incomodar ninguém e chorava muito", recorda Ana. Quando, há cerca de dois anos, ouviu na televisão Jorge Mota Pereira e o testemunho de uma das suas pacientes sobre os benefícios das caminhadas, resolveu procurá-lo. Seguiu à risca o guia de tratamento e inscreveu-se num ginásio. Atualmente, já faz uma hora de passadeira, cinco dias por semana, e o acompanhamento por um personal trainer tem-na ajudado a manter o foco. "A família ficou admiradíssima, diz que pareço outra. Ganhei alegria de viver e fisicamente sinto-me muito bem, o que também fez com que melhorasse a autoestima", reconhece.

É também acompanhada por um personal trainer que encontramos Ana Costa. Antes que lhe fosse diagnosticada depressão ou algo mais grave, Ana tratou de ir alimentar o corpo, de modo a que a mente também respondesse ao estímulo. Mãe de um jovem de 23 anos com necessidades especiais, sentia-se cansada ao fazer trivialidades, a perder o bom humor e a isolar-se cada vez mais.

Até ao nascimento do filho, sempre teve uma vida profissional ativa na indústria farmacêutica. Ainda tentou conciliar ser cuidadora informal com outras profissões, mas tornou-se difícil e há oito anos deixou de trabalhar por completo. "Temos de cuidar de nós. Se eu não estiver bem, também não consigo cuidar de ninguém", pragmatiza Ana Costa.

MARCOS BORGA



MÁRCIO MOREIRA
43 ANOS, ELETROTÉCNICO

A alternativa aos fármacos

O exercício físico não fazia parte dos hábitos deste pai de dois, mas quando a filha teve um problema oncológico, ele entrou num estado de ansiedade severa, com dores, tensão muscular, ataques de pânico, e nem queria sair de casa. O médico disse-lhe que teria de voltar aos fármacos se não fizesse desporto. Experimentou, melhorou a olhos vistos, faz treinos diários no ginásio e corre por gosto.

Há um ano, começou a ir ao ginásio todos os dias, preferindo o final da tarde, especialmente as aulas de quarta-feira orientadas por Luís Cerca. É assim que ganha motivação para continuar a praticar exercício: "A maneira de ser e de estar do Luís e a maneira como nos fala fazem-me querer voltar às aulas." "Mas nada supera a força de vontade individual", sublinha o personal trainer.

Depois de 45 minutos de aula, Ana Costa vai para casa cansada e com muito mais energia. Quem a conhece bem, como o marido, diz-lhe que está sempre com pilhas novas e a sobrinha gosta de a elogiar: "Estás melhor agora, aos 50 anos, do que quando eras mais nova."

SOLUÇÕES À MEDIDA

"As mulheres e os profissionais da geração X [nascidos entre 1965 e 1980] têm uma prática de exercício físico menos saudável, abaixo dos 150 minutos semanais de exercício moderado a vigoroso recomendado pela Organização Mundial da Saúde", afirma Tânia Gaspar, coordenadora do Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis. Baseando-se nos resultados de uma investigação com mais de 4 500 participantes, a psicóloga constata que quem pratica mais exercício físico tem menos riscos psicossociais no trabalho relacionados com a saúde mental, ou seja, "menos burnout, maior envolvimento e competências de gestão de stresse". No sentido inverso, menos exercício reflete-se em "hábitos de sono, e alimentares, menos saudáveis e no aumento do consumo de tabaco, álcool e medicamentos psicotrópicos".

Neste ponto – e estando ou não profissionalmente ativo –, o desafio é quebrar o ciclo. Quem acorre às consultas da psiquiatra Maria Moreno sabe que a atividade física adaptada a cada caso é uma opção a ser discutida, a par de outras medidas, na hora de lidar com problemas de saúde mental. "Alguém ansioso, com preocupações ruminantes, pode beneficiar da modalidade de step, que envolve coordenação motora e 'impõe' a mudança de registo durante a prática", ilustra. Se sofrer de depressão, estiver de baixa e com tendência a ficar na cama o dia todo, "é preciso criar horários e propor, por exemplo, duas caminhadas diárias durante uma hora". Quando o estado depressivo se manifesta em isolamento e o círculo de amigos começa a encolher, "posso recomendar danças latinas três vezes por semana, pois vai socializar e libertar neurotransmissores".

É fundamental escolher a atividade certa, alinhada com a pessoa e "criar rotinas rígidas, por estarem alteradas, e flexibilizar depois", observa a especialista. Há mais trabalho e menos tempo? É aí que é preciso insistir, "ir mais ao padel ou ou à dança, por exemplo, evitando chegar a situações como o burnout".

Noutros casos, como a "perturbação angodepressiva, que inclui sintomas ansiosos e depressivos, pode ser necessário criar um espaço diário que seja só da pessoa", esclarece Maria Moreno. Por fim, queixas depressivas associadas a condições clínicas (osteoartrose, por exemplo) também podem ser debeladas com movimento: "A hidroginástica, para reforço muscular e da mobilidade na água, também promove a autoestima."

MENOS É MAIS

"O problema não é a intenção, é o passar à ação." A máxima é de Luís Cerca, do CIDEFES – Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde, da Universidade Lusófona,

Adilson Marques

Investigador e docente na Faculdade de Motricidade Humana e autor do livro *Atividade Física e Saúde Mental* (Fundação Francisco Manuel dos Santos)

"Exercícios moderados de musculação têm um efeito protetor face à depressão"

Tem-se dedicado ao estudo da ligação entre um corpo ativo e a saúde mental. O que concluiu?
A elevada prevalência de pessoas com perturbações mentais, sobretudo depressivas, deixou-me curioso e levou-me a querer perceber se a atividade física tinha um efeito protetor, ou até facilitador, no tratamento destes problemas. Num trabalho publicado no *European Journal of Sport Science* (2021), descobrimos que, mesmo em pequenas doses semanais, a atividade física contribui para reduzir sintomas depressivos.

O que distingue a atividade física do exercício?
A atividade física envolve gasto de mais energia do que a consumida em repouso; já o exercício físico é estruturado, tem uma meta e um plano de treino para melhorar a aptidão física, que pode incluir várias dimensões, sejam a flexibilidade, a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio ou a força.

Qual a forma de avaliar a intensidade, a fim de saber se é leve, moderada ou vigorosa?
Quando a respiração fica alterada, fazendo o teste da fala: se conseguir falar ou cantar enquanto caminha com outra pessoa, a atividade é leve. Se a conversa é fluida, mas não dá para cantar, é moderada. E se correrem a dez quilómetros por hora, não conseguem nenhuma das coisas porque interfere na respiração e se cansam mais depressa, é vigorosa.



MARCOS BORGA

Como se mede a aptidão física?
Com o teste de preensão manual. Usa-se um instrumento que mede a força em quilogramas: basta pressionar o instrumento com uma mão, depois com a outra, e quantifica-se. Participámos num estudo com dados transversais de adultos com 50 e mais anos, em 18 países, e observámos que existia uma relação inversa entre aptidão física e queixas depressivas. A partir do meio da vida, exercícios moderados de musculação para treinar a força têm um efeito protetor face à depressão.

Há modalidades que façam mais sentido para queixas psicológicas específicas?
Ainda não dispomos de estudos experimentais para responder a isso. De um modo geral, há ganhos a vários níveis. Se uma pessoa gosta de dança, ou de futebol, e os pratica regularmente, isso vai trazer-lhe satisfação, que resulta na libertação de endorfinas. Além disso, permite-lhe socializar, o que ajuda muito no caso da depressão e de outras condições clínicas.

Quem ganha mais em estar fisicamente ativo ou em praticar desporto para "vitaminar" a mente?
Todos ganham em estar ativos, independentemente da idade, do sexo ou de outras variáveis demográficas. No estudo longitudinal, com bases de dados europeus de quase 30 mil adultos, podia ser uma hora semanal ou distribuída ao longo dos dias da semana.

Que atividade pode recomendar que ajude a prevenir a depressão ou a ter um cérebro menos deprimido?
Depende de cada caso. Andar na praia, por exemplo, é uma atividade física leve, mas, por ser contemplativa, é propícia a ruminações. Uma aula de dança pode ser mais indicada para se alhear do estado depressivo e ter momentos de escape e de prazer. São só hipóteses, porque faltam mais estudos. **C.S.**

ciente do que sucede no País. "Temos 700 mil pagantes mas não praticantes", constata, baseando-se nos dados da Portugal Activo – Associação de Clubes de Fitness e Saúde. Se pegarmos no Eurobarómetro e nas recomendações da Organização Mundial da Saúde, "só 4% conseguem cumpri-las", assume o professor universitário, que se pauta pelo lema "menos é mais".

Como é que alguém se convence a ficar mais ativo em abono da sua saúde mental? "Apostando numa prática de que goste e que satisfaça as suas necessidades psicológicas básicas", avança o professor de fitness, destacando "a competência, a autonomia e a relação". Esta última conta muito na hora de aderir à nova rotina e de a manter, quer seja "em modalidades mais enérgicas e vibrantes ou noutras, que fazem um *dial down* ou que se praticam pelo prazer e pelos afetos da prática em grupo".

Rosário dos Santos, 47 anos, operadora de supermercado, adora Pilates. "Pratico atualmente Pilates clínico, duas vezes por semana, em aulas de grupo, na Hey Life Clinic, na Parede. Como já tinha praticado anteriormente, sabia que precisava de Pilates, não só por todos os benefícios físicos, e também para ter uma melhor postura, mas porque sei que iria ajudar-me a nível psicológico, pelo facto de me concentrar na respiração e me manter focada." Quando sai da aula, sente uma leveza que traduz na frase: "Fico muito menos stressada e parece que me saem dez anos de cima." Aliado a isso, sente menos dores na coluna e ganha uma maior energia para ir trabalhar.

O diagnóstico de depressão coincidiu com o momento do nascimento do filho Nuno Daniel, há 25 anos. Mãe solteira, passou por uma gravidez e por uma separação, em simultâneo, o que veio contribuir para a doença. A nível profissional, também teve momentos difíceis e, a dada altura, procurou o conselho da sua médica de família, que lhe recomendou a toma de antidepressivos quando deixasse de amamentar.

Mais tarde, através de uma médica da empresa onde trabalha, conseguiu fazer a desabituação da medicação que tomou durante 12 anos, com vigilância médica. Chegou a pesar 106 quilos e o aumento de peso também contribuiu para a degradação do seu estado emocional. Foi então que optou por procurar alternativas em termos de autocuidado. "Eu sei que a depressão


LUÍS BARRA

não desaparece por si só e que tenho de aprender a lidar com ela."

Antes de o exercício físico entrar na sua vida, Rosário tinha "a autoestima muito em baixo, não sabia estar sozinha e sentia um vazio que era difícil compensar. Tinha uma grande necessidade de aprovação e de pertencer ao mundo de alguém. Atualmente, gosto muito do meu espaço e de estar comigo mesma." A enfrentar um novo desafio profissional, olha para si e para todo o caminho que percorreu e tem uma certeza: "Cheguei ao patamar da minha vida onde gostaria de estar."

UMA FORMA DE TERAPIA

Quem cresceu num tempo sem telemóveis e brincava na rua, subia às árvores, cultivando a liberdade de movimentos pela vida fora, exercitar-se é como respirar. "A cidade é o meu ginásio", afirma o homem que, aos 65 anos, se desloca de bicicleta nas ruas de Lisboa e é um adepto do hóquei. Nada levaria a crer que, há poucos anos, Eliseu Pinto de Almeida, arquiteto e urbanista, fosse ao tapete. "Estava no cinema com a namorada que tinha na altura e sofri um ataque de pânico", recorda. Nos exames que fez não se encontrou nada. Os "momentos maus", de abatimento, a ensombrar os seus dias, foram atenuados com a ajuda temporária dos fármacos prescritos na consulta hospitalar. Hoje, enumera alguns fatores que terão levado à fase depressiva: "Naquela altura fazia menos desporto, deixei de trabalhar por conta de outrem desde a pandemia, não ganhava concursos e a relação acabou, mas continuamos a ser colegas e amigos."

Eliseu, que corre por gosto nos caminhos do voluntariado há largos anos, acredita que boa parte das frustrações que sentiu foi "curada" com a prática de exercício. Faça chuva ou faça sol, é vê-lo pedalar sem ligar às métricas (estima que sejam 15 a 20 quilómetros por dia): o vento na cara, as sensações geradas pelo esforço físico e o contacto com os outros fazem-lhe muito bem. "O desporto é a minha terapia", acrescenta, referindo-se ao hóquei, que joga duas vezes por semana. "É forte e com muita adrenalina, que me dá satisfação", conclui.

"Pessoas que já foram fisicamente ativas e sentiam que isso funcionava como um medicamento para alívio do stresse ou da tristeza, por exemplo, aderem melhor", afirma Cristiano Figueiredo, médico de família na Unidade de Saúde Familiar da Baixa, em Lisboa.

Mais difícil é combater a resistência de quem é aconselhado a exercitar-se para ajudar na recuperação de problemas, físicos ou psicossociais, e nunca se exercitou antes. Para o também cocoordenador do projeto de Prescrição Social dos Cuidados de Saúde Primários da Unidade Local de Saúde de São José (com a assistente social Andreia Coelho), a solução passa por facilitar o acesso a programas comunitários adaptados às necessidades das pessoas e motivá-las.

Acessível, potencialmente gratuita e sem efeitos secundários para a maior parte das pessoas, "a atividade física é uma alternativa e um complemento ao tratamento de perturbações mentais". É a principal mensagem do livro *Atividade Física e Saúde Mental* (FFMS), de Adilson Marques, professor e investigador na Faculdade de Motricidade Humana (*ver entrevista*). Um pouco por todo o País, começa a ganhar-se consciência desta mais-valia, que se traduz em iniciativas e programas comunitários.

Mas ainda não chega para mudar culturas enraizadas. Nem o hábito do ansiolítico. Talvez com mais exercício não fôssemos os maiores consumidores europeus deste tipo de remédio.

"Mais do que recomendar um tipo de treino, importa que cada um encontre o que se adequa a si"

DIOGO TEIXEIRA INVESTIGADOR

ROSÁRIO DOS SANTOS
47 ANOS, OPERADORA DE SUPERMERCADO

A arma do Pilates

A depressão é uma doença que não se trata com leveza, mas o desporto tem sido uma ajuda preciosa para melhorar a autoestima. "Sabia que precisava de Pilates, não só por todos os benefícios físicos, e também para ter uma melhor postura, mas porque iria ajudar-me a nível psicológico, pelo facto de me concentrar na respiração e me manter focada", diz.

*com **Cláudia Pinto, Joana Loureiro** e **Sónia Calheiros**

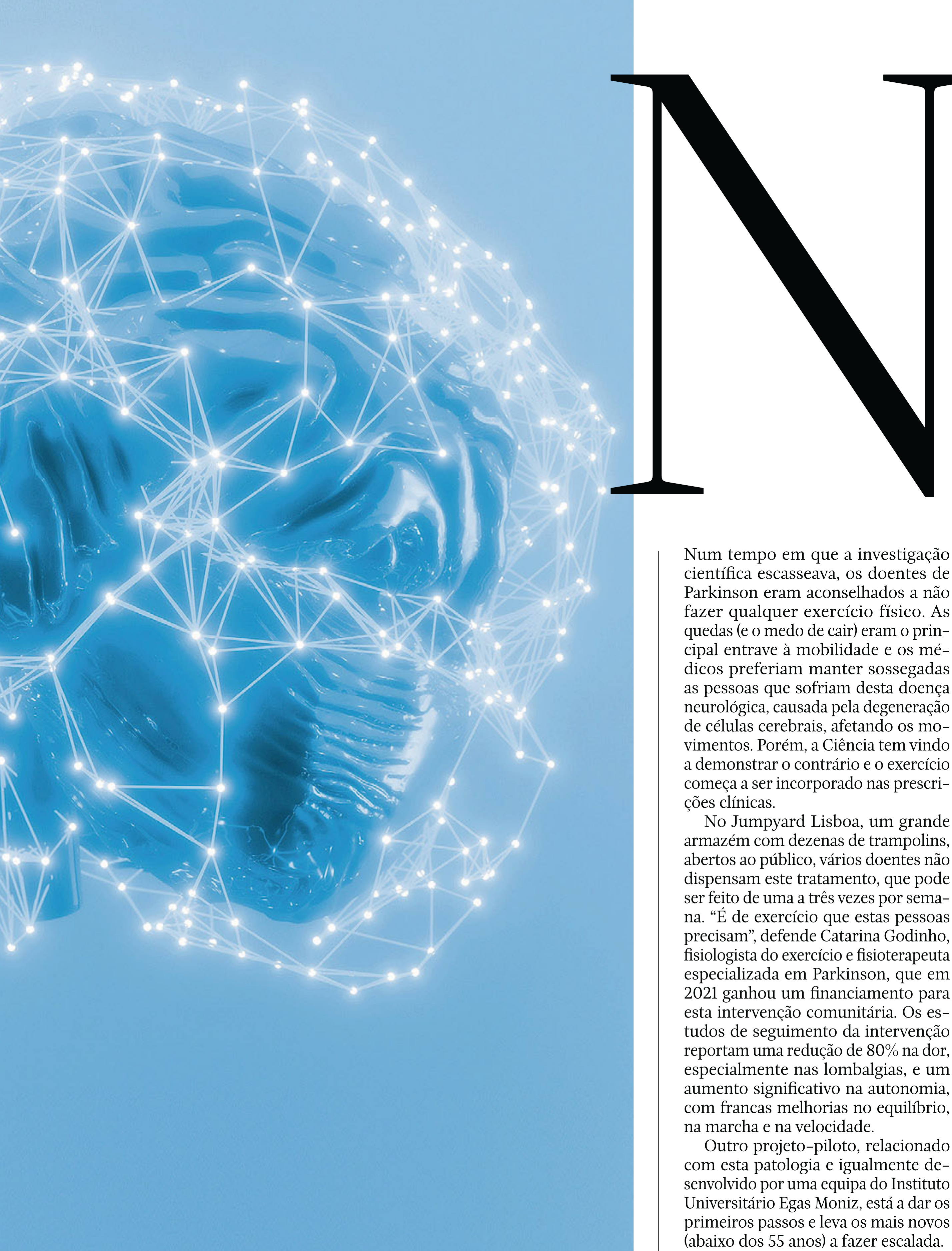


MAIS ATIVOS

Agilidade mental

Memória mais eficiente, cognição mais desenvolta, benefícios em doenças como Parkinson... Com exercício, a ativação fisiológica e os neuroquímicos produzidos no cérebro aguçam a mente

— POR CLARA SOARES E LUÍSA OLIVEIRA



N

Num tempo em que a investigação científica escasseava, os doentes de Parkinson eram aconselhados a não fazer qualquer exercício físico. As quedas (e o medo de cair) eram o principal entrave à mobilidade e os médicos preferiam manter sossegadas as pessoas que sofriam desta doença neurológica, causada pela degeneração de células cerebrais, afetando os movimentos. Porém, a Ciência tem vindo a demonstrar o contrário e o exercício começa a ser incorporado nas prescrições clínicas.

No Jumpyard Lisboa, um grande armazém com dezenas de trampolins, abertos ao público, vários doentes não dispensam este tratamento, que pode ser feito de uma a três vezes por semana. "É de exercício que estas pessoas precisam", defende Catarina Godinho, fisiologista do exercício e fisioterapeuta especializada em Parkinson, que em 2021 ganhou um financiamento para esta intervenção comunitária. Os estudos de seguimento da intervenção reportam uma redução de 80% na dor, especialmente nas lombalgias, e um aumento significativo na autonomia, com francas melhorias no equilíbrio, na marcha e na velocidade.

Outro projeto-piloto, relacionado com esta patologia e igualmente desenvolvido por uma equipa do Instituto Universitário Egas Moniz, está a dar os primeiros passos e leva os mais novos (abaixo dos 55 anos) a fazer escalada.

"Aqui não faz mal cair, ensinamos estratégias que ajudam nas quedas. Desafiamo-los cognitivamente e a nível motor e conseguimos que a doença não avance e se sintam bem após o treino", explica a especialista, momentos antes de entrar no ringue maleável de

mão dada com João Valença, 70 anos, um dos mais fiéis frequentadores das sessões. "Nunca mais tive dores desde que venho aqui, três vezes por semana", confessa o doente.

Quem não sabe de que padece a meia dúzia de pessoas que se encontram a jogar num dos divertimentos, com a fisioterapeuta Inês Martins, pensará que, como os outros, estão a passar um bom momento, a saltar nos trampolins e a sentir-se mais leves, sem se dar conta de que se desafiam os limites da estabilidade e se ganha força e resistência.

Ao sair da zona dos insufláveis, Luís Leiria, 67 anos, nota que, à conta destes treinos intensos, já consegue virar-se melhor na cama. Há 14 anos, começaram os tremores e as dores na mão direita e só depois veio o diagnóstico. Um dos primeiros a aderir ao projeto BounceBack, Luís vem aqui semanalmente e, no ginásio da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, tem a intervenção individual, que inclui trabalho para casa, cumprido à risca. "Há uns bons anos que não caio", nota, satisfeito.

Aos 83 anos e a lidar com sintomas debilitantes há dez, o escritor Luís Oliveira fez um interregno de quase um ano nos treinos. Caminha, a medo, agarrando-se a Catarina, enquanto desce as escadas que o levam aos trampolins. Ela dá-lhe as mãos, olhos nos olhos, puxando-o com cuidado e, no chão, põem-se de gatas. Ele para, a fim de retomar o fôlego. Aquilo que uma criança faz naturalmente antes de saber andar é um enorme esforço para Luís, para quem a pausa forçada representou um retrocesso nos avanços conquistados nas aulas particulares.

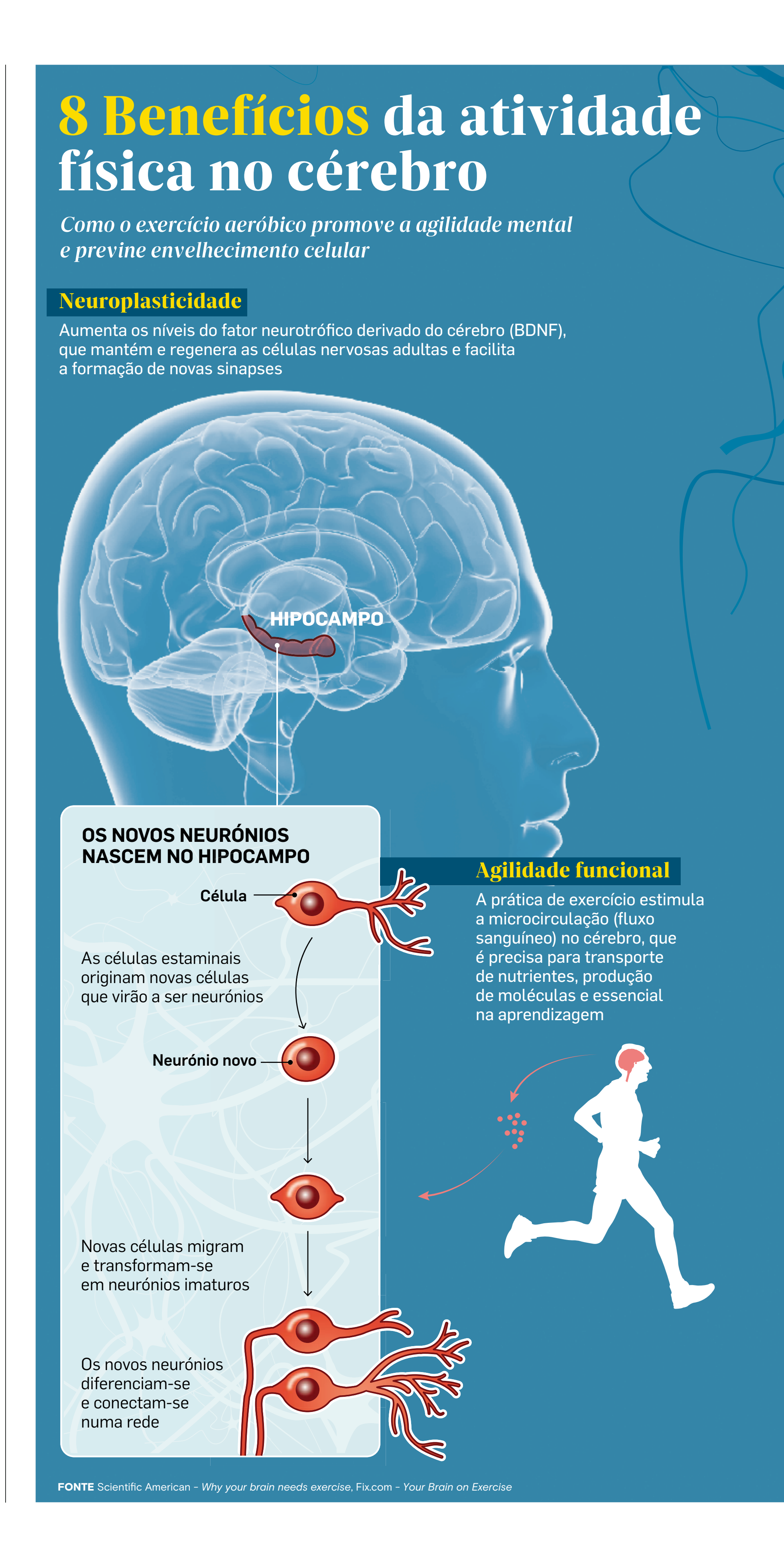
Aqui reinam a calma e a paciência, e faz-se muita conversa motivadora, dando tempo aos doentes para descansar, após caminharem pelos colchões desportivos. Parece simples, mas o esforço é, para eles, mais exigente do que uma aula de ginásio. Enquanto Luís Oliveira luta para colocar um pé a seguir ao outro – caiu no fim de semana e piorou –, Luís Leiria desce a escada, devagar, no final da sessão, sem a ajuda de Inês Martins. Na sessão de grupo, houve treino com bola para estimular a coordenação, a atenção e reação e a mobilidade, uma atividade que também é social. Mexer-se de forma controlada é, por agora, o único meio de retardar a progressão da doença de Parkinson, já que os fár-

8 Benefícios da atividade física no cérebro

Como o exercício aeróbico promove a agilidade mental e previne envelhecimento celular

Neuroplasticidade

Aumenta os níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que mantém e regenera as células nervosas adultas e facilita a formação de novas sinapses



Agilidade funcional

A prática de exercício estimula a microcirculação (fluxo sanguíneo) no cérebro, que é precisa para transporte de nutrientes, produção de moléculas e essencial na aprendizagem

FONTE Scientific American - *Why your brain needs exercise*, Fix.com - *Your Brain on Exercise*



Em queda amparada Nos treinos individuais com fisioterapeutas da Escola Superior de Saúde Egas Moniz, os doentes de Parkinson melhoram as capacidades motoras afetadas pela doença


MARCOS BORGA



Acutilância cognitiva
Treinar a flexibilidade e a força ajuda a expandir o córtex pré-frontal, onde se operam funções executivas como a atenção, o planeamento e a resolução de problemas



Memória espacial e biográfica
O movimento corporal aumenta as conexões no lobo temporal, que permite reter e armazenar dados sensoriais e criar memórias a longo prazo



Humor e bem-estar
Estimula a glândula pituitária a produzir endorfinas, associadas ao prazer ("euforia do corredor") e ativa o GABA, neurotransmissor envolvido no relaxamento e na concentração



Amortecedor do stresse
Entram em cena os endocanabinóides (neurotransmissores), e o efeito das hormonas do stresse (cortisol, adrenalina) é atenuado, bem como a perceção de alarme / ameaça



Satisfação com a vida
Promove o aumento da serotonina (atua na regulação do humor) e da dopamina (ligada à recompensa) no cérebro, reduzindo a propensão para sintomas ansiosos e depressivos



Agente 'anti-ageing'
Previne falhas nas células nervosas e perdas coordenação e retarda o envelhecimento cerebral (combatendo doenças degenerativas como a de Parkinson e de Alzheimer)

MT/VISÃO

macos só tratam sintomas, e enquanto dura o efeito.

EXERCITAR A COGNIÇÃO

Há coisas que não podem faltar para os objetos funcionarem: carregar a bateria do telemóvel, por exemplo, ou atestar o depósito do veículo. O mesmo se passa com o nosso posto de comando: para se manter em forma, precisa do combustível certo, fornecido com regularidade. Estamos a falar da atividade física que, segundo a Carta Europeia do Desporto, é todo o movimento que envolve consumo de calorias acima da taxa metabólica basal – ou seja, a energia gasta em repouso, a manter funções vitais, como os batimentos cardíacos, a manutenção da temperatura corporal ou a respiração. Assim, qualquer atividade que visa manter ou aperfeiçoar "a condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados", seja, ou não, organizada.

Durante muito tempo acreditou-se que, no início da idade adulta, quando o desenvolvimento do cérebro ficava concluído, se iniciava a perda neuronal, sem possibilidade de renovar estas células nervosas. Porém, nos anos 1990, a ideia foi destronada. Um estudo com ratos de laboratório mostrou que bastava correrem numa roda para se produzirem novos neurónios numa área específica do cérebro, o hipocampo, e assim se passou a associar a prática de atividade física ao funcionamento cognitivo.

Costuma dizer-se, a brincar, aos mais distraídos, que só não perdem a cabeça por estar ligada ao corpo. E está, de formas que só agora começam a ser estudadas. A relação entre atividade física e saúde cerebral é tão antiga quanto a Humanidade, por razões evolutivas. Recuando cerca de sete mil milhões de anos, houve um acontecimento marcante: os nossos antepassados começaram a ser bípedes, permitindo ao ser humano dedicar-se a novas tarefas – e fazer várias ao mesmo tempo (o *multitasking* não é novo!) –, o que representou exigências acrescidas para o cérebro.

A teoria foi divulgada num artigo da *Scientific American*, pelos investigadores Gene E. Alexander, diretor do Laboratório de Imagens Cerebrais, Comportamento e Envelhecimento da Universidade do Arizona, e David A. Raichlen, à frente do Laboratório de Biologia Evolutiva da Atividade Física da Universidade do Sul da Califórnia. No tempo em que eram caçadores-recoletores, os nossos antepassados precisavam de percorrer grandes distâncias de maneira rápida e inten-

> "As funções físicas e cognitivas parecem andar juntas"
>
> **ISABEL HENRIQUES** NEUROLOGISTA

Exercício físico: todo o corpo ganha

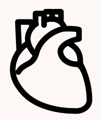
Todos os sistemas do corpo humano beneficiam do combate ao sedentarismo, prevenindo e retardando o aparecimento de doenças

Se há pessoas para quem a prática de exercício físico é natural e geradora de prazer, ao estimular a produção de neurotransmissores responsáveis pelas hormonas do bem-estar (endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina), existe um outro grupo que abomina mexer-se, pela dificuldade e pela falta de motivação, sem perceber que as vantagens irão sempre superar o sacrifício.

O corpo humano não foi estruturado para estar tantas horas imóvel, seja sentado ou deitado. Quanto mais se movimentar, mais benefícios trará às componentes corporais que nos permitem viver e envelhecer muito mais saudáveis.

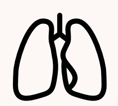
Antes de se passar à ação – e quanto mais depressa, melhor –, é preciso mudar o *chip* mental. Treinar o cérebro, primeiro, incutindo-lhe a urgência da mudança comportamental. Treinar o corpo, depois, com o objetivo de um coração mais saudável, ossos mais fortes, músculos competentes e doenças cada vez mais distantes.





SISTEMA CARDIOVASCULAR

Complexa e simples, assim é a circulação do sangue que leva os nutrientes e o oxigénio a todo o corpo, através dos vasos sanguíneos e do coração. Quando o coração aumenta de peso devido à deposição de fibras inertes, prejudica o efeito de contração do músculo. Torna-se menos eficaz como bomba que envia o sangue para a circulação, por isso as pessoas cansam-se mais. Com o exercício aeróbico, o que é praticado "com oxigénio", aumentam a frequência cardíaca e a quantidade de oxigénio usada pelo corpo. É a respiração que controla a quantidade de oxigénio que chega aos músculos para ajudar a queimar energia e se movimentar. Caminhadas, ciclismo e natação são boas práticas aeróbicas que ajudam a reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes, pressão arterial alta e colesterol e triglicerídeos altos.



SISTEMA RESPIRATÓRIO

Decisivo para nos mantermos vivos ao produzir a energia necessária do corpo – permitindo a entrada do oxigénio e a saída do dióxido de carbono –, o sistema respiratório é prejudicado, sobretudo, quando a função pulmonar diminui, o que acontece quando o muco que nos livra das infeções bacterianas fica menos ativo. À medida que a caixa torácica se vai calcificando e a amplitude de movimento se reduz, a pessoa respira cada vez pior e o aumento da gordura abdominal também prejudica a respiração pelo diafragma. Por todos estes motivos, o exercício físico é imprescindível também para fortalecer a musculatura respiratória e aumentar a capacidade pulmonar, evitando ter apneia do sono, fadiga crónica, asma e lidar melhor com coronavírus, como o SARS-CoV-2.



RETARDAR O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é uma falha progressiva dos processos metabólicos e cada órgão envelhece ao seu ritmo. De forma gradual, existirá deterioração das funções biológicas e fisiológicas. Não sendo possível evitar o envelhecimento físico, atrasamos a sua aceleração, prolongando os anos de vida. E, quanto mais ativo for o estilo de vida, com a prática regular de exercício físico incluída, melhor. Queimar calorias, tonificar os músculos, puxar pelo coração, acrescentar carga e transpirar são os melhores aliados da idade.



OSSOS

O excesso de peso e as alterações de postura aumentam (e muito) a probabilidade de vir a sofrer de dores, como lombalgia (a dor nas costas mais frequente), cervicalgia, dores nos ombros (unilateral e associada ao braço que trabalha de forma mais estática). Sempre que aumenta o sedentarismo, há diminuição da massa muscular e ganho de tecido adiposo e isso reflete-se noutras dores articulares. Os exames à massa óssea, a densitometria óssea, podem começar a ser feitos antes dos 65 anos e antes da menopausa, e não quando alguém já tem osteoporose. São os exercícios de força e os que usam o próprio peso corporal, como flexões, burpees, prancha, agachamento e lunge, que mais efeito têm no reforço dos ossos.



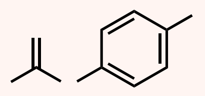
Trampolins O projeto BounceBack funciona no Jumpyard Lisboa e acolhe pessoas que sofrem de Parkinson. Está provado que o exercício físico é o único meio capaz de travar os avanços desta patologia neurodegenerativa


MARCOS BORGA



MÚSCULOS

O músculo é um órgão como o fígado, os pulmões, o coração ou o cérebro, que também segrega substâncias e para isso só tem de ser ativado e trabalhado. O tecido adiposo dos músculos que não se mexeram pode ser mais inflamatório e libertar mais substâncias pró-inflamatórias do que o dos outros, porque a contração muscular liberta substâncias anti-inflamatórias, as mioquinas.
A partir dos 50 anos, perde-se 1% a 2% de massa muscular, daí para a frente 1,5% ao ano de força muscular e 3% dos 60 anos em diante. Quanto maior for a capacidade de preservar a massa muscular, maior será a independência física das pessoas. Por isso, associar o treino de força à atividade física semanal é a melhor receita para preservar a massa muscular.



METABOLISMO

Quando as principais consequências do sedentarismo surgem em simultâneo – obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, aumento dos triglicerídeos e baixo nível do "bom" colesterol, isso resulta na síndrome metabólica, aumentando muito o risco de doença cardiovascular, seja enfarte ou acidente vascular cerebral.
É a contração regular dos músculos que ativa a circulação da linfa, responsável pela eliminação de toxinas, bem como pela produção de mioquinas (tipo de citocinas, proteínas de sinalização) responsáveis pelo ponto de equilíbrio do metabolismo e da inflamação. Sem contração muscular, acumulam-se toxinas que derivam em doenças da toxicidade, como cancro, e doenças crónicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2.

sificaram a atividade aeróbica. Estes mecanismos foram ganhando forma na parte superior do cérebro (córtex pré-frontal), onde se processam tomadas de decisão e outras funções cognitivas (o que justifica a designação de Homo Sapiens).

MENOS SOFÁ, MAIS AR LIVRE

Hoje temos mais conforto, vivemos mais tempo e não dependemos do exercício regular e vigoroso para sobreviver. O problema é que os hábitos sedentários parecem vedar a possibilidade de manter e otimizar o desempenho cerebral, levando a que não se chegue a beneficiar das suas vantagens. Assim se explica que a atrofia cerebral e o declínio cognitivo que tendem a surgir durante o envelhecimento estejam ligados aos estilos de vida dos países desenvolvidos: ficar no sofá dá conforto, mas tem efeitos secundários.

Os resultados do Eurobarómetro indicam que mais de metade dos inquiridos (em oito países) nunca fazem exercício nem nenhum desporto, e Portugal lidera o pelotão (73%). 47% dos inquiridos disseram ficar sentados entre duas e cinco horas durante o dia (mais 4% do que a média europeia). Com isso, aumentam os riscos de problemas de saúde e a propensão para o chamado enferrujamento mental.

A Ciência tem-se encarregado de provar de que forma a atividade física preserva a função cerebral (*ver infografia 8 Benefícios da Atividade Física no Cérebro*) e, sendo fora de portas, melhor ainda. Quem já andou às voltas com um problema e a solução apareceu quando fez uma pausa para arejar sabe bem do que se trata. Duarte Araújo coordena o Centro Interdisciplinar de Estudo de Performance Humana (CIPER), na Faculdade de Motricidade Humana, e explica mecanismos que são acionados no processo: "A variabilidade do percurso e a diversidade da paisagem conduzem a um maior envolvimento, porque a atividade envolve o corpo inteiro e impede a cabeça de desligar do que se está a fazer."

Voltando ao caso da solução para questões difíceis que vem à mente enquanto o corpo se movimenta, a equipa do investigador alemão Gerd Kempermann, do Centro de Terapias Regenerativas, em Dresden, comparou o crescimento e a sobrevivência de no-



> "A variabilidade do percurso e a diversidade da paisagem conduzem a um maior envolvimento"

DUARTE ARAÚJO COORDENADOR DO CENTRO INTERDISCIPLINAR DE ESTUDO DE PERFORMANCE HUMANA



"Quando convencemos as pessoas a criarem uma rotina, elas dizem-nos que ficam melhor"

MARCELO MENDONÇA INVESTIGADOR NA FUNDAÇÃO CHAMPALIMAUD

vos neurónios no hipocampo de ratos adultos, num caso com exercício e no outro combinando-o com estímulos cognitivos. A conclusão, publicada há dois anos, num artigo da *Frontiers in Neuroscience*, foi promissora: a associação resultava numa produção aumentada de novos neurónios (neurogénese) no hipocampo.

Estimular as funções cognitivas e libertar neuroquímicos em movimento é mais eficaz num ambiente rico em estímulos e, por isso, uma opção mais atrativa face ao treino indoor (por exemplo, treinar no ginásio, numa passadeira com circuitos programáveis, ou em casa, sentado numa elíptica). Ainda vamos a tempo de imprimir movimento às nossas rotinas e desenferrujar os circuitos da "máquina"?

NEURÓNIOS EM FORMA

Na comunidade científica é consensual a evidência de que o exercício voluntário aumenta a neurogénese no hipocampo, por causa da maior concentração de BDNF sérico, um fator neurotrófico que se acredita ter a função de mediar a formação de novas células nervosas e, com isso, promover melhorias no desempenho de tarefas cognitivas. Esta é a razão pela qual andar de bicicleta, nadar, fazer jogging, caminhar e jardinar têm vantagens face a outras atividades, uma vez que potenciam o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro e tornam-no mais ágil.

No ano passado, a equipa da neurocientista Diana Karamacoska, da Universidade Southern Queensland, na Austrália, publicou uma meta-análise sobre o impacto do exercício físico em 646 adultos com sinais, objetivos ou subjetivos, de declínio cognitivo (fator de risco para a demência). Após submetidos a três sessões de exercícios semanais de 40 minutos, em média (aeróbico, de resistência ou corpo-




LUÍS BARRA



LUÍS CERCA E ANA COSTA
50 ANOS, PERSONAL TRAINER
E CUIDADORA INFORMAL

Energia e foco

Os desportistas que ilustram a capa da VISÃO desta semana são o personal trainer Luís Cerca e a sua cliente Ana Costa. Ana percebeu que precisava de mudar rotinas quando começou a isolar-se, a sentir-se cansada com tarefas simples e a perder o bom humor. Há um ano a praticar exercício físico todos os dias num ginásio, não dispensa as aulas de balance dadas por Luís, as mais motivadoras. Depois de 45 minutos de aula, Ana vai para casa com muito mais energia e mantém o foco em cuidar do filho, de 23 anos, com necessidades especiais. O grande elogio vem da sobrinha, que lhe diz: "Estás melhor agora, aos 50 anos, do que quando eras mais nova."

-mente), durante um mês, tiveram um desempenho cognitivo superior ao do grupo de controlo, o que se deveu, segundo os cientistas, ao aumento da atividade metabólica e da neuroplasticidade cerebral.

"As funções físicas e cognitivas parecem andar juntas", afirma a neurologista Isabel Henriques, referindo-se aos efeitos positivos da prática de atividade física estruturada no corpo e na mente, citadas no estudo, que apontam ganhos funcionais, fisiológicos e moleculares. A médica sublinha "as mudanças cardiovasculares e na massa muscular, a par de mudanças nas ondas lentas do cérebro (delta e teta)", sem esquecer "o aumento das trocas neuronais na barreira hematoencefálica, que ajudam o cérebro a eliminar substâncias de que já não precisa".

No Hospital Lusíadas, em Lisboa, Isabel Henriques segue pessoas que se queixam de perdas cognitivas, sobretudo na memória a curto prazo. A atividade física faz parte do menu das soluções equacionadas na consulta. "Saiam à rua, porque estão a ajudar o cérebro a criar caminhos", sugere a vários pacientes, contando, de antemão, com algumas provas de obstáculos: "As famílias são mais eficientes a organizar uma reunião à volta da mesa do que uma ida ao jardim; sugiro que vão na mesma, mas combinem meia hora a andar a pé antes da almoçarada."

O SEGREDO ESTÁ NO GOZO

"Quando convencemos as pessoas a criarem uma rotina – 'faça qualquer coisa, meia horita, duas vezes por semana' –, elas dizem-nos que ficam melhor." Marcelo Mendonça, investigador na Fundação Champalimaud, reconhece que estas intervenções implicam motivação e proatividade e constituem, por isso, um desafio para clínicos e pacientes. E exemplifica: "Um homem que não gosta do seu corpo e, ao entrar no ginásio, não se sente bem a mudar de roupa, desiste de fazer exercício." Ainda assim, vale sempre a pena tentar e superar resistências, para estar "o melhor possível pelo máximo tempo que se conseguir".

A prática de atividade física é tão importante como lavar os dentes, mas, para quem revira os olhos só de ouvir falar em métricas, ginásios ou treinos, está longe de ser considerada essencial. Saber que promove uma mente aguçada, que relaxa ou traz saúde e boa disposição não garante, *per se*, que se passe da intenção à prática sustentada.

"Recomendar doses de exercício para melhorar certos parâmetros é uma ideia desajustada", avança Diogo Teixeira, professor e investigador na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Lisboa. O paradigma é outro: "Assumir que todo o movimento conta para reduzir o sedentarismo é uma clara inversão da prescrição de exercício feita nas últimas décadas."

A relação entre a dose (quantidade, intensidade, frequência) de exercício e os resultados que pretende alcançar continua a existir. A diferença está no foco, que consiste em reduzir o comportamento sedentário e apostar em qualquer tipo de movimento que seja exequível e alinhado com as preferências de cada um. "Aquilo que a pessoa gosta de fazer vai pesar sempre mais do que atividades impostas ou predefinidas para determinada condição clínica ou de humor", garante o especialista.

Dos 15 a 20 minutos de dança ou de outra atividade física mediada pelos vídeos do YouTube e afins aos minipasseios a pé – a solo ou com companhia – que quebram a sequência trabalho-casa (e vice-versa), tudo vale, pois "quanto menos exercício se faz, menor a predisposição para fazer". Se esta experiência lhe soa familiar, Diogo Teixeira deixa uma nota: "Aos primeiros sinais de fadiga persistente, evite cair num ciclo que, mais tarde, será difícil de contrariar ou travar e descubra uma maneira de estar mais ativo." E, acrescente-se, com (muito) gosto. V visao@visao.pt

Leituras

Cinco livros para entender os benefícios do desporto em qualquer idade



A Fundação Francisco Manuel dos Santos acaba de lançar uma coleção sobre os benefícios do exercício físico. São eles: *Movimento e Brincadeira nos Primeiros Anos de Vida*, por Rita Cordovil; *O Que É um Estilo de Vida Ativo?*, por Helena Santa-Clara; *Atividade Física na Pessoa Idosa*, por Fátima Baptista; *Atividade Física e Saúde Mental*, por Adilson Marques; e *Motivações para uma Vida Ativa*, por Pedro Teixeira.



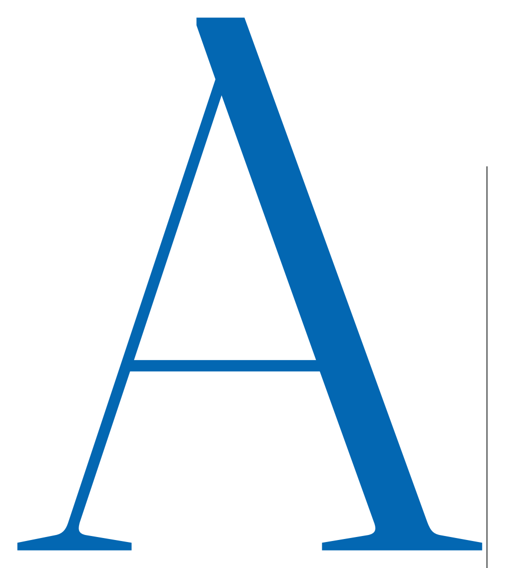


PROMESSAS EUROPEIAS

O choque com a realidade

As ideias e as propostas dos candidatos ao Parlamento Europeu podem chocar contra surpresas desagradáveis. Saiba o que eles, de facto, podem cumprir e o que lhes pode estar a fazer falta em literacia europeia

— POR FILIPE LUÍS



Maria da Graça Carvalho
A atual ministra do Ambiente e da Energia foi considerada a melhor eurodeputada na área da Energia

HORACIO VILLALOBOS

A Habitação na carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (UE)? A ideia é da AD, e o cabeça de lista, Sebastião Bugalho, já a explicou, mas o direito à Habitação já está consagrado na Constituição Portuguesa. Este é um exemplo paradigmático de como é possível adaptar uma narrativa de campanha eleitoral para o Parlamento Europeu (PE) aos temas que mais preocupam os portugueses. A Habitação está no centro das preocupações e perpassa todo o discurso político – mas a Europa pouco tem que ver com o assunto. A Habitação pode ser um caso exemplificativo, mas não é o único. João Oliveira, da CDU, preocupa-se com salários e rendimentos, mas nada disso depende, pelo menos de forma prioritária, do Parlamento Europeu (PE). Tânger Corrêa, do Chega, defende que qualquer decisão militar, para uma intervenção na Guerra da Ucrânia, deve ser concertada a 27, mas há países da UE que não são da NATO e países da NATO que não são da UE. Catarina Martins quer a União a intermediar conversações de paz entre a Rússia e a Ucrânia, mas não explica como pode o PE deliberar sobre isso ou como vai Bruxelas convencer a Rússia a aceitar a arbitragem de uma parte interessada (e parcial) como a UE. A esquerda, quase em uníssono, excetuando a posição algo ambígua do PS, quer novas regras para reger o Banco Central Europeu (BCE), e o tema até esteve em debate entre Marta Temido (PS) e Sebastião Bugalho, num dos últimos debates televisivos: afinal, quem votou a favor do aumento das taxas de juro? E quem votou contra? Na verdade, seja qual for a posição dos deputados europeus, a independência do BCE está consagrada nos tratados assinados pelos governos dos Estados-membros – e o hemiciclo de Bruxelas (ou de Estrasburgo) não podem mudar isso à revelia dos países e do Conselho. Os deputados têm poder de influência, sobretudo, na elaboração de relatórios sobre as várias matérias que regem ou preocupam a Europa, mas o poder legislativo está quase sempre do lado da Comissão Europeia, sob as orientações definidas no Conselho Europeu – e nos tratados ninguém mexe, a não ser que os governos concordem em alterá-los, uma decisão que depende sempre do Conselho. Na verdade, Bloco, CDU, Livre e PAN já se pronunciaram a favor de um maior "escrutínio democrático" do BCE, o que significaria, na prática, que as suas decisões sobre política financeira estivessem dependentes da pulsão eleitoral dos governos e dos partidos, que, ao nível europeu, os compõem. João Oliveira até disse que o Banco de Portugal, se tivesse poder de decisão autónoma, nunca teria aumentado as taxas de juro [para combater a inflação], o que corresponde mais a um desejo retórico da CDU – ou a uma conveniência para debater a quatro, na televisão – do que ao pensamento do governador Mário Centeno, que reiteradamente se mostrou alinhado com as opções do BCE e, por maioria de razão, com os sucessivos aumentos das taxas de juro. Neste aspeto, é curioso verificar que essa posição contrariou os desígnios expressos pelo então ministro das Finanças, Fernando Medina, pelo ex-primeiro-ministro, António Costa, e pelo próprio Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, que foram demonstrando um desconforto crescente com as decisões de Christine Lagarde, solidamente secundadas pelas opções dos vários bancos centrais, incluindo o português. Ora, se estes políticos nada puderam fazer, o que conseguiriam mudar os eurodeputados João Oliveira ou Catarina Martins ou Francisco Paupério?…

Por serem estreantes, muitos dos atuais candidatos vão ter de penar até terem influência e *dossiers* importantes entre mãos



José Manuel Fernandes
Decano entre os eurodeputados portugueses, o atual ministro da Agricultura gozou de grande prestígio em Bruxelas



GETTY IMAGES

nas comissões parlamentares, e que Francisco Assis, n.º 2 da lista do PS, mas com uma razoável experiência como deputado europeu em legislaturas passadas, tenha muito mais peso do que a estreante Marta Temido. Em qualquer um dos casos, nem estes nomes nem quaisquer outros terão incumbências legislativas imediatas, por não ser essa a sua função principal. Os temas europeus que as várias candidaturas têm posto em cima da mesa são sobretudo nacionais, embora com roupagem europeia, e genericamente estão muito longe das preocupações da UE. O ambiente, a energia e a Defesa têm sido temas tratados pela rama. Os assuntos militares parecem que queimam, nos debates, e não vão com certeza emergir nas campanhas de rua. No entanto, nunca, como na legislatura que se iniciará em julho, eles terão sido tão importantes e tão discutidos nos hemiciclos de Bruxelas e de Estrasburgo. Sobre isso, nada de substancial tem sido dito pelos candidatos portugueses.

O PROBLEMA DE SER NOVATO

A retórica das campanhas europeias é sempre difícil de mobilizar quem quer que seja: trata-se de estimular um eleitorado que desconfia de que o PE não conta muito para a sua vida. Acontece que conta bastante, como o demonstra uma peça da VISÃO, publicada na semana passada (*ver V1629*), mas nem sempre pelas razões "nacionais" que os candidatos invocam. Quem os ouvir pensará que 21 deputados portugueses podem mudar a Europa. São 21 em mais de 700, e a eficácia da sua atuação depende da influência que tiverem em cada uma das famílias políticas em que estão integrados ou das alianças que fizerem, nomeadamente, junto de colegas de países com os mesmos interesses e junto das bancadas de outras famílias políticas. Sendo estes candidatos de 2024 quase todos novatos, é muito pouco provável que consigam essas conquistas no curto prazo, e muitos só começarão a ter algum peso durante o segundo mandato. É possível que a ideia de Sebastião Bugalho de melhorar o pacto de Imigração e Asilo, recentemente aprovado numa concorrida votação, no hemiciclo de Bruxelas, seja louvável, mas esse objetivo, como quase todas as declarações de intenção, está longe de ser considerado sequer teoricamente exequível. Este também é um bom exemplo: o pacto resultou de uma difícil negociação de anos e foi uma vitória quase impossível do PE, que agora cessa funções – e não será um desconhecido deputado português, por mais voluntarioso que seja, que conseguirá reabrir o debate, logo à chegada.

Graça Carvalho, atual ministra da Energia, foi considerada a melhor deputada europeia naquela área; José Manuel Fernandes, ministro da Agricultura, era um decano do PE e, por isso, ganhou influência e notoriedade em Bruxelas, embora fosse um desconhecido em Portugal; Margarida Marques, do PS, tinha trabalhado mais de duas décadas na Comissão Europeia e, como secretária de Estado dos Assuntos Europeus, também acompanhara os Conselhos. Com esse capital de experiência, é natural que tenha conseguido integrar uma comissão importante e ficado com *dossiers* capitais, como os do PT 20-30. Porém, os membros das listas que agora se apresentam às urnas, na sua maior parte completamente inexperientes, terão de penar até conseguirem fazer-se notar – e influenciar os acontecimentos. Por exemplo: é natural que a eurodeputada semidesconhecida Lídia Pereira, que se mantém na lista social-democrata, possa ter mais importância do que o cabeça de lista Bugalho e venha a ter atribuições de maior responsabilidade

O QUE PODEM ELES FAZER?

Mas, afinal, que funções ou poderes tem o PE? O direito de iniciativa dos deputados está bem explícito: o Parlamento pode solicitar à Comissão, com base em relatório elaborado por comissão parlamentar competente, que submeta à sua apreciação todas as propostas legislativas adequadas. Mas essa solicitação depende de deliberação por maioria, no PE. Os eurodeputados também podem definir um calendário para a apresentação desta proposta. A comissão parlamentar competente "deve solicitar previamente a autorização da Conferência dos Presidentes". Porém, a Comissão tanto pode comprometer-se como pode recusar-se a elaborar a proposta legislativa solicitada pelo PE.

Uma proposta de ato da União, com base no direito de iniciativa, conferido ao PE, nos termos do Artigo 225.º do TFUE (Tratado de Funcionamento da União Europeia), também pode ser apresentada por uma deputada ou por um deputado individuais – e aqui entra o espetro de ação dos deputados, mesmo os mais inexperientes, que vamos eleger a 9 de junho. Mas essa proposta – a mediação do conflito da Ucrânia, por exemplo – seria apresentada ao (ou à) presidente do PE, que a retransmitiria à comissão competente para exame. Se


THIERRY MONASSE/GETTY IMAGES

tudo corresse bem a Catarina Martins (para recorrer a este exemplo da mediação do conflito, nos termos em que a candidata do BE a apresentou nos debates), esta comissão parlamentar pode decidir apresentar a proposta à sessão plenária, mas, para garantir um apoio robusto, a deputada portuguesa terá de fazer trabalho de sapa a convencer colegas, a explicar a ideia, a evangelizar a sua bancada e a recolher apoios nas dos outros – incluindo, se atentarmos ao exemplo em causa, nas da extrema-direita. Alguém imagina? E a ideia apresentada em campanha, em Portugal, teria um longo percurso a fazer até poder ser, sequer, hipoteticamente considerada.

Segundo os tratados, o PE exerce o controlo democrático de todas as instituições da UE, "elege o presidente da Comissão e aprova a Comissão, pode votar uma moção de censura, obrigando a Comissão a demitir-se, concede quitação, isto é, aprova a forma como o orçamento da UE é gasto, examina as petições dos cidadãos e abre inquéritos, debate a política monetária com o BCE [mas não lhe impõe as regras], interroga a Comissão e o Conselho e realiza observações eleitorais". Também tem um forte papel na política orçamental, definindo o orçamento da UE, junto com o Conselho, e aprovando o quadro financeiro plurianual da UE. Nesta matéria, os deputados portugueses terão de estar atentos e procurar exercer, aí, sim, a sua influência na defesa dos interesses nacionais. As comissões examinam propostas legislativas (oriundas da Comissão Europeia), e os deputados ao PE e os grupos políticos podem apresentar alterações ou propor a rejeição de uma proposta de lei. Estas questões são igualmente debatidas no âmbito dos grupos políticos, em que, mais uma vez, os portugueses, estando em número diminuto, precisarão de conquistar aliados. E se, antigamente, a função do PE, relativamente à legislação europeia, era meramente consultiva, a evolução da instituição e o maior pendor democrático, dependente do voto, fizeram com que o PE passasse a ter uma palavra a dizer na produção legislativa. Uma competência que, não conferindo ao PE um papel preponderante, o posiciona, em muitas matérias, em pé de igualdade, ao torná-lo um "codecisor"

Desde o Tratado de Lisboa que o PE tem competências de codecisor em Justiça, Segurança, Ambiente e na PAC

Paulo Rangel O ministro dos Negócios Estrangeiros foi um dos quatro titulares de pastas que Luís Montenegro foi buscar a Bruxelas

com o Conselho Europeu, sobretudo, após o Tratado de Nice. Já o Tratado de Lisboa deu aos eurodeputados um papel de codecisores que não possuíam, em domínios como os da Liberdade, da Segurança e Justiça, do Comércio Externo, da Política Ambiental e da Política Agrícola Comum (PAC). Portanto, os eurodeputados têm hoje um poder de decisão sobre os destinos da UE – e, por consequência, dos 27 Estados-membros – que está para além do imaginável pelo eleitor comum. Mas, sendo o modo de funcionamento da máquina da UE tão complexo, nem sempre estes poderes correspondem às propostas simplistas, e de cariz eminentemente nacional, dos candidatos em campanha. Ainda assim, a ambição política de cada um deles pode potenciar o seu desempenho. A comunicação do trabalho parlamentar, feita em Portugal, e a forma como o eleitorado pode percecionar a influência de cada um são uma cenoura que pode funcionar e traduzir-se em resultados. Esse é o desafio de cada eurodeputado – e a esperança de cada um dos eleitores.

visao@visao.pt

Os truques dos debates

Três especialistas analisam as artimanhas dos candidatos às Europeias para tentarem vencer os embates televisivos

— POR LUÍS RIBEIRO



Generalizar. Interromper. Questionar. Metaforizar. Desviar o assunto. Apelar à autoridade. Usar ataques pessoais. Enfurecer o adversário. Tirar conclusões a partir das declarações do outro. Dizer "Isso é tudo muito bonito em teoria, mas não funciona na prática." Cantar vitória mesmo em caso de derrota.

Não há quem não reconheça estas artimanhas – são a faca e o garfo dos debates televisivos. Mas não há aqui absolutamente nada de novo. Todas elas constam do livro *Dialética Erística: A Arte de Ter Razão*, de Schopenhauer, publicado pela primeira vez em 1831. Quase duzentas voltas ao sol depois, o mundo (dos debates) pouco mudou.

Várias das técnicas listadas pelo filósofo alemão têm surgido nos frente a frente televisivos para as Eleições Europeias, ainda que estes encontros estejam a ser relativamente parcos em manhas, diz Rui Calafate. "Tem tido poucos truques, o que demonstra pouca preparação. Houve candidatos a começarem a sua intervenção com 'Obrigado pelo convite e cumprimento os colegas de painel'. Isto significa que não percebem que estão num debate para uma eleição. Para ganhar um debate, o mais importante é o estado mental de um candidato, e esse estado deve ser matar ou morrer."

O consultor de comunicação e comentador na CNN Portugal não descortinou, até agora, "nenhum grande combate" com estratégias preparadas de antemão. Um dos poucos casos em que houve um artifício ensaiado correu mal. "No primeiro debate, o candidato do PAN cumprimenta os 'colegas' e depois olha para a câmara e diz 'boa noite a quem nos vê'. Mas isso ou é bem feito ou cai no ridículo. Ele caiu no ridículo, tanto que, ao segundo debate, não repetiu."

Rui Calafate sublinha a importância de se conhecer as inconsistências do adversário, para lhe preparar uma armadilha. "Quem fez isso melhor foi Marta Temido. Vê-se que teve *media training*. Agarrou em recortes para mostrar as incongruências de Sebastião Bugalho, para lhe perguntar, por exemplo, se se revê no posicionamento de Ursula von der Leyen de poder vir a abrir a porta aos Conservadores e Reformistas. Só que Bugalho contra-atacou com outro truque, ao lembrar as oitocentas e tal vezes que o grupo dos Socialistas votou ao lado do Identidade e Democracia [direita radical], e viu-se que Marta Temido não sabia disso. Usar um número ou uma informação inesperada é um truque que resulta bem junto de quem vê o debate."

TODOS DIFERENTES

Numa avaliação aos candidatos, Rui Calafate diz que Francisco Paupério, do Livre, "não teve qualquer preparação" a nível da forma, ao passo que Pedro Fidalgo Marques "teve, mas saiu-se mal"; Catarina Martins, do BE, "estava preparada, treinada, tem experiência e foi eficaz em todos os debates"; João Cotrim Figueiredo, da IL, usou bem a sua "linguagem corporal, que passa por uma pose de confiança"; Marta Temido "preparou-se para o segundo debate", depois de um primeiro em que esteve mal, e Sebastião Bugalho "compôs todo o seu 'boneco' político para os temas europeus".

Aliás, continua, estes debates europeus estão a ser os primeiros em que não se resvala para questões de política nacional. "Isso implica preparação para os dossiês europeus. Mas houve pouco treino para enfrentar um duelo televisivo, e daí que não tenham sido muito espetaculares. Foram encarados como conversas sobre a Europa, mais do que debates que têm de ser ganhos."

O consultor deixa uma última palavra para o candidato do Chega. "Tânger Corrêa está completamente impreparado. Não treinou para nada, esteve sempre a leste do que se estava a passar." E porque é que Ventura, que sabe de trás para a frente todos os truques para vencer debates, não preparou o seu cabeça de lista? "Além de ter passado a semana toda em campanha na Madeira, não se deve ter querido imiscuir, tendo em conta que o candidato tem 72 anos, é embaixador de carreira e acha que sabe tudo."

Rodrigo Moita de Deus, também consultor de comunicação, concorda com a avaliação de Tânger Corrêa. "Vê-se que não foi preparado por ninguém com experiência de televisão. Completamente verde. Um desastre. Por exemplo, ao contrário de Bugalho, que primeiro diz o resultado e depois explica rapidamente como se chega lá (o que lhe vem da tarimba de televisão), Tânger Corrêa alonga-se a explicar as variáveis, antes de ir ao resultado."

O comentador da RTP3, no entanto, discorda da análise de Rui Calafate à prestação de Paupério. "Tem a cartilha toda ensinada, sobretudo usando generalizações, como quando colou o PSD à sua família política na Europa. Esteve sempre a puxar por truques." Marta Temido fez o mesmo, acrescenta, embora não no primeiro debate. "Começou a usar essa técnica das generalizações, tentando levar o candidato da AD a responder por Von der Leyen."



Candidatos Uns conhecem mais os truques do que os outros. E a experiência televisiva também é fundamental...

O consultor destaca ainda a estratégia de João Oliveira, da CDU, para tentar passar a mensagem de um partido preso a doutrinas. "Usa muitos eufemismos. Tantos que depois o que fica é a falta de convicção. Um comunista clássico não se revê naquilo. Onde está a luta de classes, o anticapitalismo, o proletariado?"

O outro João, pelo contrário, "não utiliza truques", ou pelo menos consegue transmitir essa imagem. "Cotrim Figueiredo é muito ele. Genuíno, fala normalmente, não tem uma *persona*. Até pode ter preparado os debates, mas não se nota."

SCHOPENHAUER NÃO SABIA TUDO

Para João Maria Jonet, consultor político, João Oliveira tem ao seu dispor um "truque retórico não propositado": o sotaque alentejano. "Uma pessoa que fala de forma diferente marca mais, destaca-se." Oliveira, contudo, tal como Cotrim Figueiredo, enfrenta a dificuldade de pertencer a um partido "muito doutrinário". "Isso obriga-os a jogar muito na nuance, para passar a mensagem, ao mesmo tempo que caricaturam as posições do adversário. E fizeram-no um com o outro."

Mas o rei dos artifícios televisivos é Sebastião Bugalho, assegura o comentador da SIC Notícias. "Sabe os truques todos. Agarra no braço das pessoas para as menorizar ou intimidar, como fez com Paupério; com Tânger Corrêa, foi condescendente; com Marta Temido, repetiu sete vezes 'qual é a notícia', a propósito da abertura de Von der Leyen a uma coligação com os Conservadores e Reformistas. Ninguém está muito preparado para estes temas europeus, mas Bugalho disfarça melhor a falta de conteúdo com a forma. Tem muita prática. São oito ou nove anos de televisão..."

"Para ganhar um debate, o mais importante é o estado mental de um candidato, e esse estado deve ser matar ou morrer"

Rui Calafate, consultor de comunicação

Rodrigo Moita de Deus aponta outra técnica do cabeça de lista da AD: fazer perguntas. "Perguntar em vez de responder é a melhor maneira de ganhar debates. Insistir repetidamente 'sim ou não'." O antídoto, claro, é nunca responder. Em vez disso, "fala-se em geral sobre o tema e no fim diz-se 'acabei de responder'".

Há dois truques basilares (e postulados por Schopenhauer) que têm estado, porém, arredados dos debates das Europeias, realça o especialista em comunicação. "Um é interromper o adversário, obrigando-o a perder o raciocínio ou a queimar tempo, é um clássico. André Ventura fá-lo brilhantemente. Nota-se aqui o treino dos debates de futebol, em que vale tudo menos tirar olhos. Outro é ir à procura de qualquer coisa pessoal que mexa com o adversário, como Ventura fez com Rui Tavares [falou do filho do líder do Livre, num debate para as Legislativas], mas em Portugal é raro. Somos mais educados, mais cerimoniosos."

João Maria Jonet alinha na mesma conclusão, comparando com os debates nos EUA, "muito mais acesos". "A única coisa parecida, aqui, foi a interação de João Oliveira com Tânger Corrêa, quando o acusou de enganar as pessoas. O candidato do Chega ficou ofendidíssimo!"

Por outro lado, estes debates para as Europeias trouxeram para a mesa uma nova arma: a tecnologia ao serviço da retórica, com o expoente em Sebastião Bugalho e no seu iPad. "Uma das coisas que mais o valoriza é ter os contactos de muita gente, que lhe vão passando informação em tempo real." Mas não é uma técnica que se domine facilmente. "Eu faço isso nos meus comentários. Dá jeito, mas, num debate, é preciso habituarmo-nos a processar a informação de modo a não nos perdermos."

A lista de truques de *A Arte de Ter Razão* é intemporal, mas hoje já está incompleta. Por mais visionário que fosse, Schopenhauer não conseguiu prever o advento dos iPads. V

lribeiro@visao.pt

Bernardo Pires de Lima

“Vale a pena lutar para não cairmos no lado errado da História”

As ameaças à democracia e à coesão europeia, os desafios estratégicos e os riscos de um futuro alargamento. Uma viagem pelo presente e o futuro da União Europeia, num momento marcante da sua existência

— POR RUI TAVARES GUEDES

> **Aviso** “O problema maior da UE é o enfraquecimento da qualidade das democracias que a compõem”

MARCOS BORGA

O título do novo livro de Bernardo Pires de Lima não poderia ser mais sugestivo e, ao mesmo tempo, provocatório: *Ano Zero da Nova Europa* (ed. Tinta da China). Mas é também um bom pretexto para observar a realidade europeia e mundial, numa conversa com o investigador do Instituto Português de Relações Internacionais da Universidade Nova de Lisboa, consultor político do Presidente da República, e colunista da VISÃO, onde assina, todas as semanas, uma análise sobre a política internacinonal.

O Presidente francês Emmanuel Macron avisou recentemente que a Europa pode morrer. Considera mesmo essa hipótese ou é apenas um dramatismo?

Acho que é um dramatismo justificado, porque só entendo a União Europeia como sendo composta por democracias. E o que se assiste agora, em muitas delas, é a um conjunto de sinais preocupantes que reverte a natureza das próprias democracias: fechamentos em relação às migrações, entraves ao livre comércio e à relação jurídica com a União Europeia. Assim, às tantas, embora possamos continuar a dizer que todos os 27 países são democracias, a verdade é que se regista, em algumas, um desrespeito cada vez maior em relação aos tratados que regulam o funcionamento democrático da UE. E isto também é uma crítica ao próprio funcionamento da União, por ser demasiado permissivo em relação aos prevaricadores. Ameaça muito, mas é pouco consequente. E isso paga-se mais tarde.

Quer dizer que há impunidade para quem, no seu interior, não respeita os tratados e os princípios da União Europeia?

Há muita impunidade, sim. A UE é demasiado permissiva para quem prevarica, e para quem prevarica sistematicamente ao longo de anos, como sucede com a Hungria.

Mas Viktor Orbán não é o único prevaricador…

Há mais. A Polónia já foi igual, embora agora esteja num processo de reversão desse caminho. A Eslováquia será provavelmente o próximo prevaricador insistente. E nos países do alargamento, nomeadamente nos Balcãs, há muitas outras situações preocupantes, como a Sérvia e a Macedónia do Norte. Está a criar-se uma espécie de eixo orbanista que desvirtua e desrespeita continuamente os tratados europeus.

Isso quer dizer que o principal risco para a Europa é interno?

O principal risco da UE é a coesão dos Estados-membros. Depois, temos outras ameaças que tanto podem acentuar a coesão como desfazê-la. No caso da Ucrânia, até agora, a coesão permaneceu nos momentos decisivos. O problema maior da UE é o enfraquecimento da qualidade das democracias que a compõem.

A União Europeia só se salva se aprofundar a sua democracia?

Acho que sim. Isso exige que as democracias, individualmente, façam um caminho que seja eficaz numa série de domínios: melhorar a qualidade dos partidos, lutar contra a corrupção, respeitar as regras institucionais, combater as desigualdades. Isso será decisivo para que os partidos maioritários nos vários parlamentos, que apoiam o processo de integração europeu, não mirrem a sua representatividade e não abram espaço para movimentos e partidos que são contra a integração.

Mas temos agora muitos partidos que já não se afirmam contra a integração, mas que querem minar a democracia…

Esses partidos adotaram uma estratégia mais inteligente do ponto de vista político, mas que qualifico também como ultracínica: ao perceberem os altos índices de europeísmo que existem na maioria dos países, deixaram de propor grandes

roturas – como, por exemplo, a saída do euro ou da UE – e procuram alterar as políticas comunitárias, através da sua ação nos vários órgãos. Às tantas, começamos a assistir a processos que já não têm nada que ver com o que está dentro dos princípios basilares dos tratados que regem o funcionamento da União. Tanto o fechamento como o protecionismo não estão no ADN dos tratados da União Europeia. Nem o fim de determinados programas transnacionais, sejam eles educativos ou de mobilidade.

Já temos a Hungria a proibir o Erasmus em algumas universidades…
Sim, e não damos muita relevância porque é a Hungria, um país de 10 milhões. Mas se tivermos mais três ou quatro "Hungrias" a fazerem o mesmo… Um dos grandes riscos que enfrentamos é o da canibalização da extrema-direita sobre os partidos tradicionais de centro e centro-direita. Aos poucos, os partidos de centro-direita já se confundem com os partidos de extrema-direita em muitas matérias.



Não percebo porque os partidos, verdadeiramente promotores da integração, não sublinham os riscos para os eleitores jovens de uma proposta de fecho das fronteiras ou do fim do Erasmus



A questão migratória é onde essa convergência mais se tem feito sentir. Uma Europa-fortaleza significará o fim da UE como a conhecemos?
Essas propostas da Europa-fortaleza não são novas, surgem ciclicamente e sempre com propostas que não resolvem problemas e adulteram a natureza do projeto europeu. Acho que ainda não se explicou bem o que significaria o fecho das fronteiras. E não percebo porque os partidos, que são verdadeiramente promotores da integração, não sublinham os riscos para os eleitores jovens de uma proposta dessa natureza. Ou do fim dos programas de mobilidade estudantil, como o Erasmus. Ou o facto de os cidadãos poderem deixar de ter os mesmos direitos em qualquer Estado-membro. Parece-me evidente que se todos esses riscos fossem bem denunciados, essas propostas de fechamento seriam condenadas pela esmagadora maioria dos jovens. Se isso não acontece, só pode ser resultado do falhanço brutal dos discursos dos partidos pró-integração.

Uns porque não o sabem construir – há um excesso de paroquialismo no discurso político partidário – e outros, no caso dos partidos de centro-direita, porque preferem adotar ideias que promovam o medo, para que este discurso não seja exclusivo da extrema-direita. O resultado é que entram depois numa espiral em que já não sabem sair dela.

Faz sentido o discurso anti-imigração em Portugal?

Eu acho que Portugal nem sequer tem um problema de imigração – tem é de emigração. Aliás, os estudos de opinião europeus indicam que o principal problema, em todos os países, é a fuga dos cérebros e dos mais jovens. É isso que está a preocupar as famílias e o tecido empresarial.

Portugal tem um problema de emigração jovem muito semelhante ao da Irlanda. Mas isso é pouco valorizado.

Na Roménia é igual... Como em outros países que têm uma economia com alguns anos de estagnação ou que não arrancam ao ritmo de outras. Nesses casos, é natural que, dentro do projeto de mobilidade laboral na Europa, as pessoas vão para outras sociedades que lhes pagam melhor. O que precisamos é de ter um grande debate sobre a politica salarial em Portugal. Tudo isto está cruzado. Nada disto é entre o interno e o externo. Tudo isto é interno. E por isso também acho que os Assuntos Europeus deviam estar na órbita do gabinete do primeiro-ministro, como acontecia no governo anterior.

Porquê?

Porque é onde se tomam as decisões e porque os atores preponderantes da política comunitária são os Chefes de Estado e de governo, que se sentam no Conselho Europeu. Faz sentido, por isso, que um chefe de governo tenha a coordenação global. Mas o problema principal é o facto de, há décadas, existir um discurso político que europeíza as dificuldades e nacionaliza as virtudes, ou seja: quando as coisas correm mal, a culpa é de Bruxelas; quando correm bem, é mérito nosso. Ora, tudo é mérito e demérito de todos. Porque tudo é repartido na negociação, todo o processo legislativo é em coparticipação ou com geração em Bruxelas. Nós é que estabelecemos que havia uma dicotomia entre a política interna e a política europeia, e esse foi um dos maiores erros que já se cometeram.

Com que consequências?

É o que está na base dos níveis de abstenção nas eleições europeias. E é também por isso que, depois, não se consegue dar mais força ao Parlamento Europeu. Quando tiramos força política a todos estes processos e raciocínios não nos podemos depois surpreender com os resultados.

Como é que o modelo europeu, baseado na justiça social, na paz e na democracia, vai resistir à força de potências como a China e os EUA?

Acho que a UE não pode nunca abdicar do seu modelo diferenciador em relação a todas as regiões do mundo, que é um modelo que assenta numa espécie de social-democracia virtuosa entre o papel do Estado, o modelo social e a iniciativa privada. Portanto, não deve ter a tentação de americanizar o seu sistema, nem de achinesar o seu sistema, nem de adulterar os valores pelos quais se bateu, lutou e que muitos morreram por eles.

E pode, como às vezes se sugere, aproveitar um bocadinho o melhor dos outros, esquecendo os valores?

Deve ser fiel aos seus princípios. O Estado social é aquilo que realmente distingue a Europa para melhor em relação a todos os outros países e regiões do mundo. Agora, esse Estado social precisa de ser adaptado, de ser refinanciado para procurar resolver problemas estruturais. Não podemos abdicar desse modelo, mas precisamos de encontrar formas que as economias consigam pagá-lo, mesmo sabendo que as economias também precisam de se transformar.



António Costa é talvez a personalidade política europeia que melhor conhece todas as famílias políticas da UE. Isso é uma vantagem no novo ciclo diplomático da Europa



É por causa disso que, no livro, defende que um dos pilares para o futuro da Europa é a busca da autonomia tecnológica?

Sim, precisamos de ter mais autonomias estratégicas. A Europa necessita de fazer mais pela Ciência e o desenvolvimento tecnológico, de apostar muito mais na geração das cadeias de valor industriais, mas sem nunca abdicar do fator regulatório. Caso contrário entra-se numa americanização do sistema ou, no sentido oposto, numa vigilância do sistema, como é o modelo chinês. O principal problema é que estamos numa fase de transição. E em tudo: de uma era de paz para uma de guerra; de um momento em que dependíamos muito de fora e precisamos agora de depender mais de nós, sem protecionismo; de uma situação demográfica em que passámos de uma maioria de jovens para uma pirâmide etária invertida. E em que as questões sociais ganham maior relevância. É preciso que a economia não deixe ninguém para trás, mesmo quando os saltos tecnológicos e de desenvolvimento são muito rápidos e acelerados.

Vivemos o momento mais importante para o futuro da UE?

O que nós temos, neste momento, é uma convergência inédita de muitos fatores, no tempo e no espaço. É por isso que a Europa está num momento existencial. Temos grandes transformações a nível partidário, temos o recrudescer de um discurso agressivo, que é também contra os valores da UE. Depois, uma ameaça de guerra clássica: invasão de um Estado por outro. É isso que marca o ano zero da nova Europa.

Quais são os pontos fundamentais que deviam estar nos debates desta campanha eleitoral para as europeias?

Acho que, acima de tudo, se devia pensar a longo prazo. E aí deve-se debater aquilo que é estrutural,



LUÍS BARRA

Crítico "A Europa é uma potência económica e social, um exemplo no esbatimento das desigualdades, mas não faz disso uma fórmula para influenciar outras regiões"

para garantir que continuamos sólidos internamente e que temos um papel a cumprir na globalização: reindustrialização, autonomia de Defesa em coordenação com a NATO, infraestruturas críticas, em que incluo a questão relevante para Portugal que são os cabos submarinos, mas também toda a estrutura portuária, que é fundamental não só no comércio mas também no abastecimento energético. Todas essas autonomias estratégicas deviam estar no debate. Depois, é preciso perceber que não completámos ainda toda a arquitetura renovada do euro. Precisamos fazer mais sobre matérias de saúde pública, fazer mais nas questões de segurança, e precisamos fazer, ao longo deste percurso todo, muito melhor na política de integração migratória.

Não tem dúvidas de que a Europa vai precisar de mais imigrantes?

Absolutamente. Por isso, não quero nenhum modelo de fechamento, mas sim um modelo de dignidade para toda a gente que nos procura. Percebo que haja destinos mais apetecíveis do que outros e que vai ser preciso encontrar uma fórmula comunitária para absorver os imigrantes de uma maneira mais equitativa. Mas, do ponto de vista dos princípios, nós estamos e devemos continuar a estar sempre do lado certo do humanismo, do direito internacional, dos tratados que valorizam isso, e de que o Estado português é signatário.

Mas também há razões económicas para acolher mais imigrantes ou não?

Não valorizo isso na hierarquia dos valores. Considero que até há, por vezes, uma certa perversidade argumentativa, quando declaramos que absorvemos imigrantes porque precisamos deles para a indústria ou para a agricultura. O importante, para mim, é sermos uma sociedade aberta, tolerante e integradora.

E esse é um dos grandes valores da Europa?

Considero que deve ser. Mas claro que há tensões para o tentar reverter e que não são novas. E temos de perceber que a Europa é, de facto, muito atrativa para o resto do mundo, devido ao seu modelo social e de esbatimento das desigualdades, que é muito superior a outros regiões do planeta. É o continente com mais generosidade do ponto de vista económico…

De certa maneira, nesse aspeto, a Europa é vítima do seu sucesso?

Todos os modelos de sucesso atraem… Agora, é preciso perceber que a política é feita de choques e de propostas de soma nula. E o meu medo é o de nós desvirtuarmos tudo aquilo que fomos conquistando em favor de uma proposta que a História já demonstrou que é absolutamente devastadora para o continente europeu, para as nossas vidas, para o futuro dos nossos filhos. E é por isso que vale a pena lutar. Vale a pena lutar para não cairmos no lado errado da História.

E corremos esse risco? Cair no lado errado da História?

Corremos. E, aliás, o dia 24 de fevereiro de 2022, esse momento zero da nova Europa, é o murro na mesa daqueles que querem um lado errado da História. E nós temos de lutar pelo certo. Temos de ser mais assertivos na defesa do nosso lado, do lado certo da História. Temos de ter uma noção clara daquilo que é o interno e o externo – é essa a minha luta enquanto analista há muitos anos, mesmo quando me acusam de falar de coisas muito lá longe, muito exóticas. Mas a verdade é que tudo é perto, tudo está ligado. A guerra na Síria, por exemplo, tem repercussões brutais na Europa. A Síria está mais perto de Chipre do que Lisboa está de Madrid.

O que aconteceria se ganhasse o lado errado? Qual é o pior cenário?

Vamos ver os efeitos práticos. Isso significaria, por exemplo, ter no mesmo período temporal uma Presidente Le Pen em Paris, um Presidente Trump nos EUA e um governo CDU na Alemanha a fazer um acordo parlamentar com a AFD. Ter ainda uma deriva do governo italiano para a extrema-direita, superior à que existe atualmente e menos disponível para compromissos, como apesar de tudo a primeira-ministra Meloni tem feito. Ter os países nórdicos numa deriva de fechamento de fronteiras por causa da imigração. Ter o Leste muito pouco coeso, mais de modelo Orbán do que de modelo Tusk. Ter Espanha e Portugal com uma deriva também à direita, menos propícia a consensos de políticas comunitárias mais saudáveis. Tudo isto pode ser uma realidade nos próximos quatro ou cinco anos.

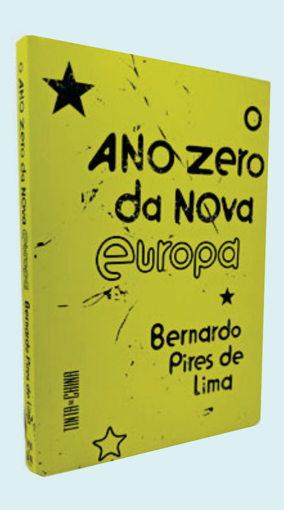
Sim, mas um cínico vai dizer que essa seria a escolha que os povos fizeram.


LUÍS BARRA

Qual seria a consequência desse cenário na vida dos europeus?
Os europeus vivem hoje num quadro de mobilidade, que acho que é inegociável para eles: o de se poder ir de Portugal até à fronteira da Ucrânia sem parar em fronteiras. E podermos ter os mesmos direitos laborais, empresariais, estudantis em todo o espaço comunitário. Se ocorrerem pequenas alterações legislativas que revertam tudo isto haverá uma alteração dos hábitos de vida. Espero que isto seja motivo de alerta para as confederações patronais, sindicais...
E haveria também problemas a nível de bens alimentares, com alterações na política agrícola comum?
O que sei é que a política agrícola europeia é ultrageneroso para uma classe profissional que tem alimentado os partidos mais radicais. É um paradoxo que uma política europeia que consome mais de 50% do orçamento comunitário seja aquela que está na origem de movimentos de contração comunitária. Não sei até que ponto é que todas aquelas empresas e grandes figuras da economia que vão alimentando e financiando partidos de extrema-direita têm noção dos perigos das suas propostas. Ou se estão nisto só por modas.
Ou para resolver um problema imediato...
O problema imediato é normalmente o fiscal. Mas, até nesse aspeto, uma nacionalização do sistema financeiro seria prejudicial para as vantagens que o atual sistema dá aos financiadores desses partidos, que é o de porem o seu dinheiro onde quiserem. Portanto, acho que muitos destes ataques seriam facilmente desmontados. Cabe aos políticos que estão do lado das vantagens da integração e das suas políticas comunitárias defenderem estes méritos. Porque se se calarem, ou se se desviarem para assuntos laterais, outros vão ocupar, digamos, os grandes chavões.
Quais?
Os chavões do medo, os chavões das ameaças, os chavões da burocracia. Foi assim que o Brexit resultou. Toda a gente, nessa altura, no Reino Unido, se demitiu de uma série de lutas, porque achavam que as propostas eram demasiado absurdas. E depois, quando acordaram, o Brexit aconteceu.
O Brexit, nesse aspeto, foi uma lição para a Europa?
O Brexit foi uma vacina. Muita da extrema-direita há 10 anos queria sair do euro e, a partir daí, percebeu que há outras formas de ludibriar os eleitorados. Só que continuam a ser as mesmas personagens, os mesmos partidos. Veja-se esta coisa da Marine Le Pen vir dizer que está ao lado da Ucrânia. Ninguém pode acreditar nisso. Ela foi sempre um dos peões do Kremlin. Foi financiada pelo Kremlin. Esteve na observação do referendo da anexação da Crimeia e disse que aquilo tinha sido o cúmulo da transparência. Ela era uma idiota útil do Kremlin, como o Salvini e muitos outros. Portanto, ninguém deve acreditar nesta súbita alteração de solidariedades.
Que consequências haverá para a Europa com um segundo mandato de Trump?
Acho que vai ser muito mais transformador do sistema norte-americano do que do resto do mundo. Será, com certeza, um mandato pior do que o anterior. Internamente, as trincheiras vão ser ainda mais profundas. E com a Europa vai voltar o *bullying* constante. Trump vai procurar bilateralizar tudo — numa lógica de quero, posso e mando. Vai desnatar as instituições europeias, entre elas a NATO.
O que deve fazer a Europa face a Trump?
O que acho é que nós europeus temos de fazer mais em conjunto, independentemente de qual for a administração norte-americana. Temos matérias em que é virtuoso o alinhamento com os EUA, como é o caso da regulação tecnológica — e foi a primeira coisa que a administração Biden e a Comissão Europeia fizeram, em 2021. Mas a Europa precisa de se credibilizar, em matéria de segurança, de uma maneira diferente. De um forma que lhe dê músculo político para dialogar com o mundo sem ser vista como um ator júnior da política de segurança norte-americana. Finalmente, não podemos ficar reféns da lógica de blocos antagónicos no planeta, de beligerâncias comerciais. Temos de evitar estar numa tenaz entre a política comercial norte-americana e chinesa.
E, em relação à China, qual é o desafio da Europa?
O desafio é nós conseguirmos ter reciprocidade e diálogo conjunto que seja mais forte do que o individual. O importante será trazer a China para um diálogo diplomático comum. E apostar tudo nos pontos em que os nossos interesses são coincidentes: a não proliferação de armas nucleares, a segurança comercial e as questões climáticas. A China, tal como nós, tem interesse que haja estabilidade no Médio Oriente.
Como é que a Europa pode ganhar maior importância a nível global?
A Europa é uma potência económica e social, um exemplo no esbatimento das desigualdades, mas não faz disso uma fórmula para influenciar outras regiões, como deveria fazer. Por outro lado, a Europa pode vir a ser, no seu conjunto, um ator mais importante na Defesa do que é hoje e, com isso, credibilizar a sua força política em negociações como mediador. Depois há o problema dos interlocutores e da boa escolha das pessoas

que nos vão representar diplomaticamente.Se não tivermos as pessoas certas nos lugares certos, não vale a pena. A componente humana é insubstituível na política. Não será substituída por Inteligência Artificial.
A propósito, convidou António Costa para a apresentação deste livro. Foi a forma de dizer que ele é a pessoa certa no lugar certo da presidência do Conselho Europeu?
Acho que António Costa é talvez a personalidade política europeia que melhor conhece todas as famílias políticas da UE. Isso é uma vantagem num processo de múltipla representatividade à volta de um conselho e até na relação com as bancadas parlamentares e com a comissão. Depois, António Costa tem muita experiência em vários momentos críticos e, apesar da dimensão média do Estado português no conjunto dos 27, foi sempre alguém que teve uma voz na primeira linha. É considerado politicamente por todos, tem credibilidade, tem criatividade do ponto de vista negocial e, portanto, é um grande ativo da política europeia. E digo-o não por ele ser português. Há poucos assim. António Costa está na plenitude da sua força anímica e também acho que ele é um grande ativo na política nacional. E, a não ser que ele não queira, acho que é um desperdício do ponto de vista europeu e do ponto de vista nacional que alguém com o histórico e com a capacidade e a inteligência política de António Costa terminasse o seu percurso político da maneira como aparentemente o fez.
E seria importante para Portugal, por exemplo, ter em simultâneo um secretário-geral das Nações Unidas e um alto dirigente europeu? Ou isso não tem nada que ver com o País ou apenas com as personalidades?
O mérito de chegar lá, não digo que seja só individual, porque há sempre equipas diplomáticas a trabalhar, mas a performance e a forma como se convence, como se negoceia, deve-se muito à capacidade do próprio. Para um Estado com a nossa dimensão, todos os altos cargos são relevantes para nos identificarem como um país construtor de pontes e que está nas negociações de uma forma honesta. O nosso perfil, enquanto País, é um perfil de negociador, de quem olha para África, para a América Latina, para o Leste Europeu, para o Médio Oriente, de uma forma integrada. Não há muitos países europeus como Portugal com uma visão tão transversal das relações e com capacidade rápida de envolvimento e de ligação a líderes políticos das mais variadas proveniências.
Essa capacidade de construir pontes, de conseguir falar com todos os setores, devia ser também a base desta nova Europa?
Do que não tenho dúvidas é de que os próximos tempos, na Europa, vão exigir uma grande diplomacia. O mais certo é virmos a ter um novo equilíbrio de forças, muito por causa do facto de os dois grupos de extrema-direita poderem formar, no seu conjunto, o maior grupo parlamentar na Europa. Isso vai obrigar a que, no topo, se avalie bem com quem se fala, com quem se traçam linhas vermelhas. Assim, quem tiver melhor capacidade negocial de antecipação e mais experiência tem mais condições para desempenhar a tarefa. E acho que António Costa é uma das poucas personalidades, a nível macro, de primeira linha, com essas características.
Seja quem for, terá uma tarefa difícil pela frente?
O que sabemos é que a UE não maximiza o seu conjunto. Este é um espaço verdadeiramente único à escala mundial. É verdade que há muitas correções a fazer, mas quem quiser estragar a UE tem de pagar o preço político, social e económico da sua destruição. E quem quiser lutar pela União Europeia tem de fazer mais do que foi feito até agora.
E votar nestas eleições europeias é uma forma de lutar?
Completamente. E com a convicção de que o que está em causa é melhorar o que existe ou reverter o que de melhor se fez. E é isto que os cidadãos têm para escolher.
Estás otimista ou pessimista em relação ao futuro da Europa?
Estou sempre otimista, porque acho que às vezes quando se desce fundo é quando se despertam os alertas. E, apesar de tudo, temos 60% de parlamentos que continuam a gravitar nos modelos tradicionais europeístas, atlantistas, da Carta das Nações Unidas. Nesse sentido, acho que somos mais resistentes do que nos fariam crer há uns anos. rguedes@visao.pt





ANO ZERO DA NOVA EUROPA

Um livro para informar e desafiar consciências

Quando achamos que as eleições europeias são apenas mais um passo burocrático, que pouco ou nada nos dizem respeito, ainda bem que há livros que nos fazem despertar para a urgência do momento. Este é um deles. Com uma vantagem: não o faz de forma leviana nem em busca de *likes* momentâneos numa qualquer rede social. O *Ano Zero da Nova Europa* tem uma capacidade rara (infelizmente) nos dias de hoje: desafia as consciências através da análise, da informação e da busca de contexto para cada pedaço da realidade.
Nas suas pouco mais de 200 páginas, em formato de bolso, Bernardo Pires de Lima transmite-nos todos os dados de que necessitamos para tomar o pulso ao atual momento da União Europeia. E, de forma exaustiva e analítica, indica-nos ainda tudo o que está em risco e os caminhos que precisamos de escolher para continuar a fortalecer aquele que é um dos projetos políticos, económicos e sociais mais estimulantes que a Humanidade conheceu.
Ensaio final de uma trilogia dedicada ao momento existencial da Europa, depois de *Portugal na Era dos Homens Fortes*, em 2020, e da reedição de *Putinlândia*, em 2022, este livro é de uma atualidade indesmentível. Bernardo Pires de Lima anuncia-nos o novo ciclo da Europa e fornece-nos os dados para percebermos o que se poderá passar. Com um outro anúncio implícito: o de saber onde podemos triunfar... ou falhar. **R.T.G.**

JOSÉ PEDRO AGUIAR-BRANCO

PARA ONDE CORRE A SEGUNDA FIGURA DO ESTADO?

Nascido numa família de reputados políticos e advogados, Aguiar--Branco não fugiu ao destino. Criança "irrequieta", jovem "fervoroso", a posição sobre a "liberdade de expressão" do presidente da Assembleia da República continua a dividir opiniões. Conhecido como homem de "diálogo" e de "consensos", há já quem o aponte como potencial candidato às presidenciais de 2026

— POR JOÃO AMARAL SANTOS





O ruído da polémica fica à porta do gabinete do presidente da Assembleia da República. Sentado à secretária, José Pedro Aguiar-Branco entrega-se a desmontar, carregar, voltar a montar e limpar uma das mais de 300 canetas que compõem a sua coleção, uma "paixão" que cultiva há décadas. Durante aproximadamente meia hora, será só ele e aquela Montblanc. Aguiar-Branco apenas dará por concluída a tarefa, que descreve aos mais próximos como "muito relaxante", quando o objeto voltar a ser capaz de desenhar uma linha de tinta elegante, firme e nítida, numa folha branca de papel. No dia a dia, talvez a analogia escape ao próprio presidente da Assembleia da República, mas quem acompanha de perto o seu percurso, pessoal, profissional e político, reconhece-lhe como "principais características" a mesma preparação, rigor e persistência, antes de enfrentar qualquer *dossier* ou deliberação.

"Aguiar-Branco não toma decisões ao acaso. Tudo o que diz ou faz não surge de um impulso momentâneo, mas de décadas de conhecimentos, reflexões e experiência de vida. É um homem com um forte sentido de causa pública e prepara-se para todos os momentos. Gosta de ouvir quem o rodeia, documenta-se, reflete profundamente. E quando se convence do que é melhor para o País, então faz o que acha que tem de ser feito. Muito dificilmente volta atrás, mesmo que seja alvo de críticas. É praticamente impossível arrepender-se", diz à VISÃO uma fonte próxima.

Foi assim no passado, mas também o foi muito recentemente, quando recusou censurar o que considerou ser a "liberdade de expressão" dos deputados do Chega ou definir "linhas vermelhas" no debate político parlamentar.

UM DESTINO SELADO

A vida de José Pedro Aguiar-Branco parece fadada há mais de um século. Nasceu na freguesia de Lordelo do Ouro, no Porto, a 18 de julho de 1957, no seio de uma família conservadora tradicional, representante de uma alta burguesia da Invicta, feita de memórias e de "reputadas" personalidades ligadas à política e ao Direito.

O pai, Fernando Aguiar-Branco (1923-2021), prestigiado advogado, antigo vereador da Câmara Municipal do Porto (entre 1972 e 1974), ex-presidente da Fundação Eng. António de Almeida, foi uma figura respeitada da Ala Liberal no tempo da ditadura. O bisavô, Victor Branco, advogado e escritor, foi um fervoroso republicano, uma das vozes mais combativas contra o fascismo, por Terras de Barroso. O tetravô Pereira de Magalhães foi nomeado ministro da Justiça do reino, em 1845, precisamente 159 anos antes de o descendente José Pedro ocupar a mesma cadeira.

Na infância, a herança nunca lhe pesou. Em pequeno, denunciava um espírito irrequieto e curioso. Com os amigos, gostava de jogar à bola nos terrenos livres da Boavista. Rasgava a roupa com frequência. "Rachei sete vezes a cabeça, duas na mesma semana. Uma delas a tentar dar pontapés de bicicleta na cozinha", contou à VISÃO, num artigo datado de 2004. Ainda gosta de futebol, mas "não é fanático". Sócio do FCP e do Boavista, foi com "satisfação" que viu a eleição, como presidente dos dragões, de André Villas-Boas, sobrinho de Luís Pina Cabral, uma das melhores amizades que guarda dos tempos de menino.

Tinha apenas 17 anos no 25 de Abril. O turbilhão revolucionário que atravessa o País mexe com o jovem portuense, descrito, por quem o conheceu, como um "betinho", mas que já não conseguia conter a luta política que lhe corria nas veias.

No dia 11 de novembro de 1974, sentiu-se a nascer outra vez, ao ouvir

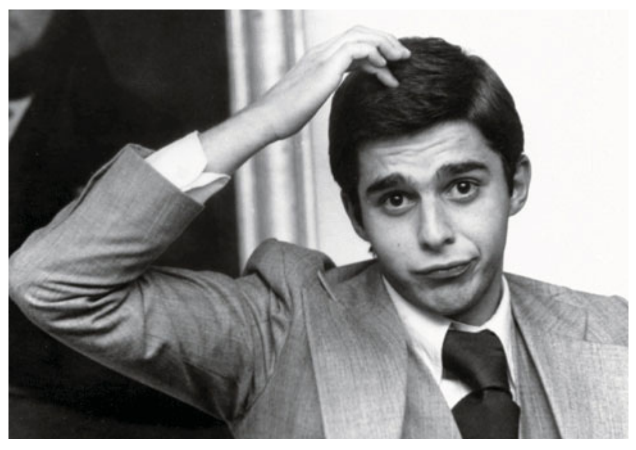


o discurso de Sá Carneiro, no primeiro comício do Partido Popular Democrático (futuro PSD), realizado no Palácio de Cristal. Percebeu, logo ali, onde seria seu lugar. As palavras de Sá Carneiro, o conterrâneo que ainda hoje vê como "o único herói na política", ecoavam sonoras pela cúpula do pavilhão, e já Aguiar-Branco se inscrevia na JSD.

Nos meses seguintes, atirou-se à militância, umas vezes em comícios e em manifestações, outras vezes "à pancada" contra gente do "outro lado", como já havia acontecido no 1º de Maio.

Memórias Aos 17 anos, Sá Carneiro "conquistou-o" para sempre. Em Bordéus, "amadureceu". Em Coimbra, concluiu o curso de Direito. Santana Lopes deu-lhe a primeira experiência como ministro [da Justiça], mas foi na pasta da Defesa, com Passos Coelho, que enfrentou "grandes desafios"









Era "radical" na juventude, mas amadureceu. As derrotas "moldaram-lhe o caráter". Hoje, é um político de "diálogo" e de "consensos"

À entrada para 1975, tudo permanecia na mesma. A Faculdade de Direito de Coimbra mantinha-se impraticável. Foi então que o pai se cansou de vê-lo "sem fazer nada". Aguiar-Branco fez as malas e seguiu para Bordéus, França, com o objetivo de estudar Ciência Política. "[Bordéus] deu-me a maturidade que eu não tinha, em tudo. Pela primeira vez, era responsável por todos os meus atos", confessa no artigo de há 20 anos.

Em setembro de 1976, regressou a Portugal, para concluir os estudos em Coimbra. Recuperou a ligação à JSD, assumindo o cargo de secretário distrital. A partir daí, deu um passo em frente na participação político-partidária. Na primeira aventura eleitoral, ainda na universidade, candidatou-se à presidência da Associação Académica de Coimbra, mas seria derrotado. Já formado em Direito, aos 29 anos, concorreu à liderança do PSD/Porto, contra o então todo-poderoso Brochado Coelho, mas voltou a perder.

As derrotas somavam-se, mas quem o conhece, desde essa altura, garante que estas "experiências moldaram-lhe o caráter". "Aguiar-Branco é um homem resiliente, que, emocionalmente, não se deixa ir abaixo por nada. Quando está convencido de que está certo, não recua nem cede. E não lhe interessa o ruído que se possa fazer; lida bem com a pressão e com o stresse", descreve-nos um colega.

A CHEGADA AO GOVERNO

Casado desde 1980, pai de cinco filhos, José Pedro Aguiar-Branco mudou com os anos. É verdade que ainda coleciona, com afinco, miniaturas de automóveis, mas o fervor imaturo da juventude, esse, deu lugar ao político adulto. Hoje, o presidente da Assembleia da República é conhecido pelo tom "educado", gesto "cortês", sempre disponível para "dialogar", "construir pontes" e "criar consensos". Características reconhecidas e elogiadas dentro e fora da "família" política.

"A principal qualidade que lhe reconheço é o enorme sentido de Estado. Um homem sensato, íntegro, educado, com capacidade de diálogo com todos os quadrantes políticos", diz à VISÃO Pedro Santana Lopes, que, como chefe de governo, convidou Aguiar-Branco para o cargo de ministro da Justiça (2004 e 2005). O consulado de Santana Lopes foi curto, mas o atual presidente da Câmara Municipal da Figueira da Foz recorda-se do "empenho" que Aguiar-Branco demonstrou para encetar o processo de reforma da Justiça portuguesa. "Fiquei sempre com uma excelente impressão da sua pessoa e do seu trabalho", resume.

Depois da passagem pelo governo, Aguiar-Branco seria eleito deputado, entre 2005 e 2015. Em 2009, foi indicado para presidente do grupo parlamentar do PSD, numa altura em que o partido era liderado por Manuela Ferreira Leite. Ao seu lado, teve como vice Miguel Frasquilho, que destaca a pessoa "calma" e "ponderada", que

Presente Dez anos depois da polémica com os estaleiros de Viana do Castelo, foi eleito deputado por aquele distrito. No primeiro 25 de Abril como presidente da Assembleia da República, passeou pela Avenida de cravo na lapela (e abraçou Vasco Lourenço)



"sabe tomar decisões, mas que também sabe, e gosta, de ouvir os outros". À VISÃO, Frasquilho lembra que Aguiar-Branco "nunca foi um líder com uma postura de 'quero, posso e mando'"; pelo contrário, pautava a sua atuação no Parlamento "dando liberdade" aos pares, procurando atingir metas "em equipa". "É uma pessoa extremamente competente. Conhece muito bem as leis e o contexto em que se movimenta", sublinha.

Frasquilho foi, aliás, um dos poucos que, em 2010, apoiaram a sua candidatura à presidência do PSD, contra Pedro Passos Coelho e Paulo Rangel (que tinha sido seu secretário de Estado da Justiça). Passos Coelho venceu, e Aguiar-Branco não foi além dos 3,63%. A pesada derrota derrubaria qualquer um, mas não Aguiar-Branco.

A PASTA (MAIS) POLÉMICA

Pedro Passos Coelho convidou os adversários internos para os órgãos sociais do partido. Ao contrário do que se poderia pensar, não se tratou, apenas, de um sinal de unidade dado para o exterior. No ano seguinte, quando Passos ganhou as legislativas, Aguiar-Branco foi escolhido para ministro da Defesa (2011 a 2015).

Nesta pasta, tomou decisões difíceis e polémicas, como a extinção dos Estaleiros Navais de Viana do Castelo (ENVC), subconcessionados ao grupo privado Martifer (até 2031), ou a reforma do Colégio Militar, que transformou aquela instituição, antes um internato masculino integral, numa escola em que um terço dos alunos é feminino e outro terço dispensa o internato. De Viana a Lisboa, os protestos "rebentaram" – a "culpa" era de Aguiar-Branco. Mas o atual presidente da Assembleia da República "resistiu, atuando de acordo com a sua maneira de ser e de estar na vida e na política", destaca fonte que viveu por dentro estes momentos conturbados. "Aguiar-Branco estava certo", acrescenta.

Com a União de Sindicatos de Viana do Castelo (USV), fechou o plano social incluído no despedimento coletivo de 620 trabalhadores dos ENVC; apenas 11 trabalhadores não assinaram o plano. O sucesso desta negociação não agradou à CGTP, que, em congresso, acabaria por afastar a USV do conselho nacional da central sindical. Já a Associação de Antigos Alunos do Colégio Militar chegou a enviar ao Presidente Cavaco Silva uma carta de desagrado, assinada por um grupo de personalidades, nomeadamente o antigo Presidente Ramalho Eanes e ainda Marçal Grilo, Adriano Moreira, Bagão Félix, Campos e Cunha, Medina Carreira, Roberto Carneiro, Rui Machete e Veiga Simão. Aguiar-Branco não recuou.

"Foram anos duríssimos, com muito ruído, muitos protestos... Mas estamos a falar de uma pessoa que nunca abdica das suas decisões, quando considera que estas são as melhores para o País", afirma a mesma fonte. A consciência "irreversível" trouxe-lhe vantagens e desvantagens. O desaguisado com Alberto João Jardim levou-o a demitir-se da comissão política de Durão Barroso; a relação de amizade com o companheiro Rui Rio esfriou com o tempo. Sem cargos políticos de relevo, Aguiar-Branco dedicava-se, nos últimos anos, à sociedade de advogados JPAB & Associados, que fundou e da qual é sócio (com escritórios em Lisboa, Porto e Funchal).





O tempo, porém, recompensá-lo-ia pelo episódio dos ENVC: nas últimas legislativas, Aguiar-Branco foi eleito por Viana do Castelo (a AD venceu naquele círculo, com 34,72% dos votos). "Ele ficou muito contente por ter sido eleito por aquele distrito. Acho, até, que foi uma das principais motivações que o levaram a aceitar regressar ao Parlamento", confidencia uma pessoa que lhe é próxima.

No período na Defesa, o general Artur Neves Pina Monteiro também conviveu com Aguiar-Branco. O antigo Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas (entre 2014 e 2018) admite que, na época, "as relações entre governantes e chefes militares eram difíceis", devido às necessidades de ajustamento financeiro imposto pela Troika, mas realça que "foi sempre possível chegar a entendimentos", graças à política de "diálogo" e de "consensos" do então ministro.

"NO MEU ENTENDER, PODE"

José Pedro Aguiar-Branco enfrentou a mais recente polémica já na qualidade de presidente da Assembleia da República, cargo para o qual foi eleito com 160 votos, depois de um acordo com o PS que lhe permite liderar o hemiciclo até meio desta legislatura (ou seja, até 2026).

Quem o conhece diz que ele não toma decisões ao acaso. Tudo o que diz e faz é resultado de conhecimentos, reflexões e experiência de vida

Há quem garanta que, "se a situação se mantiver, ele vai aproveitar [para concorrer a Belém]"

Depois de um início de mandato auspicioso, marcado por um discurso do 25 de Abril muito elogiado por (quase) todos os quadrantes políticos, a lua de mel com as bancadas da esquerda parece ter terminado na torrente de reações a (mais) uma frase polémica de André Ventura. "Os turcos não são conhecidos por serem o povo mais trabalhador do mundo", disse o presidente do Chega. Perante os protestos, Aguiar-Branco defendeu a "liberdade de expressão" do deputado e, quando a líder da bancada do PS, Alexandra Leitão, o questionou se, no Parlamento, se pode dizer que uma "raça ou etnia é mais burra, mais preguiçosa ou menos digna", Aguiar-Branco foi taxativo: "No meu entender, pode."

A posição afasta Aguiar-Branco do antecessor [Augusto Santos Silva] e parece agradar à direita, inscrevendo o seu nome na lista de potenciais candidatos à Presidência da República para as eleições de 2026. "Admito que seja uma possibilidade. É um homem ambicioso, sem dúvida vaidoso. Teve vontade de governar o partido, teve caráter como ministro e sente-se perfeitamente à vontade como presidente da Assembleia da República...", enumera um histórico do PSD. "Parece-me evidente que ele está a calcorrear uma estrada. Claro que, na política, tudo muda muito rapidamente. O que hoje é verdade, amanhã pode ser mentira. Olhe o caso de Augusto Santos Silva, que chegou a ser apontado como candidato presidenciável da esquerda e agora já ninguém acredita nisso, nem sequer o próprio. Sinceramente, duvido de que, neste momento, isso não passe pela cabeça de Aguiar-Branco. Se, daqui a dois anos, a situação se mantiver, ele vai aproveitar a oportunidade, com toda a certeza", diz a mesma fonte.

À VISÃO, fonte próxima do presidente da Assembleia da República "não confirma" esta hipótese. "Neste momento, Aguiar-Branco está concentrado em cumprir o mandato no Parlamento e não pensa em mais nada", garante. O futuro é já ao virar da esquina. V jsantos@visao.pt

Miguel Poiares Maduro

"É arriscado esticar o conceito de discurso de ódio"

Poder-se-ia dizer que "moderação" é o seu nome do meio: o antigo ministro considera que a polarização do discurso político é muito artificial. Um excerto da conversa da última emissão de Golpe de Vista, *o novo podcast da VISÃO*



A afirmação de André Ventura, no Parlamento, sobre os turcos é discurso de ódio ou só preconceito?
Essa afirmação encerra um preconceito que os dados objetivos, ainda por cima, desmentem. Um preconceito que, durante muito tempo, os portugueses enfrentaram, mas que os nossos emigrantes, a trabalhar nos países europeus, também desmentiram. Um preconceito implica discriminação e, àqueles que vemos sob um prisma preconceituoso, tendemos a tratar de forma consequente com esse preconceito. Mas, do meu ponto de vista, isto não encerra um "discurso de ódio" e, muito menos, um incitamento à violência. Parece-me muito arriscado começar a esticar o conceito dessa forma.

Mas a questão que depois se levantou foi a da liberdade de expressão...
Sim, e a liberdade de expressão no seu núcleo mais protegido, que é a dos deputados em contexto de debate parlamentar. A liberdade de expressão não pode ser instrumentalizada para limitar a voz de outra força política. Uma confusão que se tem estabelecido é entre o que se pode ou não dizer e quem decide o que se pode ou não dizer. No caso da liberdade de expressão, as restrições devem ser excecionais e apenas os tribunais devem estabelecer os limites nos termos da lei. Não podemos pôr na mão de agentes políticos aquilo que pode ou não ser dito! As restrições sobre o discurso de ódio ou de violência devem estar nas mãos dos tribunais, ou seja: a questão do "pode" devia ser clara para todos.

Quer dizer que o presidente da Assembleia da República (AR) não tem de ser um polícia ou um juiz. Mas não deve chamar à atenção, quando entender que se justifica?
Bem, o que eu digo não significa – e acho que, aqui, o presidente da AR foi... excessivo – que ele não possa manifestar-se sobre o conteúdo do debate e das afirmações dos deputados. Pode expressar o seu desconforto, e isto não implica retirar a palavra a ninguém. Naquele contexto, podia ter lembrado que, até nos termos da Função Pública e da política dos deputados, eles devem ter particular cuidado com o discurso discriminatório. Poderia ter exercido essa pedagogia.

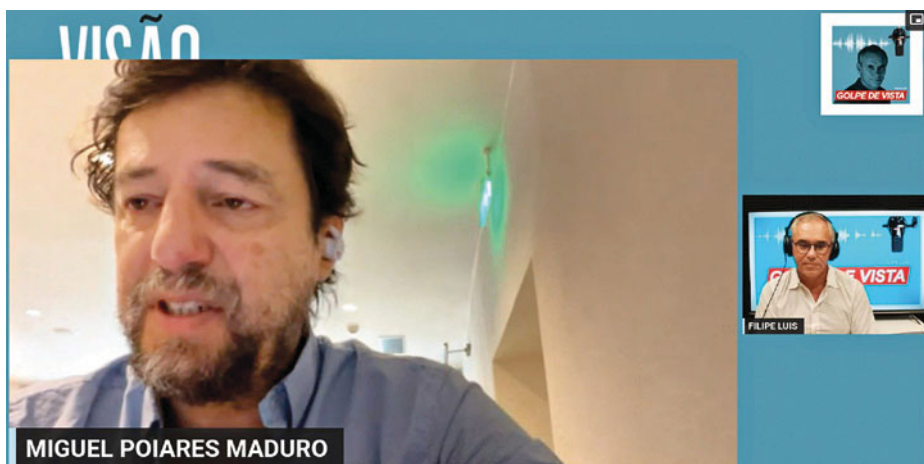
Mas, depois, foi perguntado a Aguiar-Branco, por outros deputados, o que se podia ou não dizer. E ele respondeu sobre hipóteses e não sobre uma intervenção concreta... Caiu numa armadilha?
A deputada do PS, Alexandra Leitão, fez mal ao colocar essas perguntas hipotéticas e errou na forma como as fez, porque perguntou se os deputados "podem", não perguntou se o presidente da AR concordava...

Poder, podem...
Pois, poder, podem! Foi o que disse Aguiar-Branco! Mas ele também cometeu um erro ao responder a perguntas sobre "hipóteses". Nunca deveria tê-lo feito e, mesmo naquele contexto, poderia ter tido um discurso pedagógico sobre a importância de os deputados, em geral, evitarem uma linguagem que possa ser entendida como preconceituosa, discriminatória ou racista. O problema é que as duas partes, depois, se acantonaram nas suas posições. Shakespeare tem uma expressão muito engraçada: "Ou eu disse mais do que queria dizer ou você entendeu mais do que eu queria que entendesse." Ou a deputada disse mais do que queria dizer ou o presidente da AR entendeu mais do que ela queria que ele entendesse... E agora, infelizmente, estamos a discutir sobre a liberdade de expressão, em vez de estarmos a discutir sobre o discurso do deputado André Ventura!

Sendo que o tema é recorrente... Ventura já trabalhou com dois presidentes da AR, e as advertências de Ferro Rodrigues e de Augusto Santos Silva terão funcionado ao contrário do que era pretendido. Estará Aguiar-Branco a ensaiar uma tática nova para lidar com a situação?
Não sei se é uma tática. Temo que isto seja um caso típico em que a polarização do debate político está a conduzir as pessoas para um extremismo cada vez maior. Eu não quero acreditar nem que a deputada Alexandra Leitão quisesse que o presidente da AR impedisse outros



< **Com Rui Rio** "Falhou noutras coisas, mas o ex-líder do PSD, sendo moderado e não populista, tinha um discurso do qual as pessoas diziam: 'Este diz o que pensa'"



deputados de falar, nem que este entende não poder pronunciar-se sobre este tipo de discurso. Mas, como isto se transformou num debate sobre liberdade de expressão, um dos lados está mais radicalizado na leitura que faz dessa liberdade e o outro lado vê-se como combatente contra a discriminação e o discurso de ódio. E isto, que parece uma questão óbvia, tornou-se uma radicalização que surge dentro do campo moderado!

E a razoabilidade perde-se?

O que me preocupa é o espaço moderado, que tem esse chão comum da democracia com certos princípios fundamentais, quase se sentir obrigado a tomar partido por um dos extremos... Ou então será acusado de ser "fofinho", "fraquinho"...

A direita fofinha, a esquerda vendida...

Exatamente!

Às vezes, o juízo que se faz de uma afirmação não dependerá de quem a produz? Por exemplo: um político neerlandês acusou, há uns anos, os portugueses de apenas se interessarem por vinho e mulheres. Foi ofensivo e preconceituoso, mas ninguém falou em "discurso de ódio". Era um socialista. Se fosse um dirigente da extrema-direita, não teriam caído o Carmo e a Trindade?

Há menor tolerância relativamente a determinados agentes políticos. Isso também tem que ver com o tipo de pré-compreensão. É verdade que essa declaração de... era preconceituosa. E a melhor forma de lhe responder era com ironia e sentido de humor. Mas a verdade é que, se não manifestarmos reprovação por declarações preconceituosas, independentemente de quem as pronunciar, perdemos autoridade. Ainda há pouco tempo, o Presidente da República disse que os orientais são lentos, e isso não é muito diferente da afirmação sobre os turcos...

Mesmos os partidos moderados têm hoje um discurso muito polarizado.



O espaço moderado quase se vê forçado a optar por um dos extremos... senão é logo considerado 'fofinho'...



Isto não é um risco para a Europa – e estamos em vésperas de eleições europeias?

É um risco paradoxal. Por um lado, temos um discurso político cada vez mais radicalizado, e a proeminência do elemento emocional está a alimentar essa radicalização. Por outro lado, temos estudos que nos dizem que, quanto às opções e aos valores de fundo, os cidadãos nas nossas sociedades não estão mais divididos do que no passado, ou seja: a polarização do discurso político é, em larga medida, artificial. O grande desafio dos políticos moderados passa por terem um discurso que seja entendido como genuíno, sem imitar o discurso extremista vigente entre os populistas. Houve um líder moderado, em Portugal, que tinha essa capacidade, embora tenha falhado noutros domínios: o dr. Rui Rio! As pessoas comentavam: "Este diz o que pensa!"

Na verdade, as pessoas votavam ao centro – no PSD e no PS – e continuam, apesar de tudo, a fazê-lo. Mas agora diz-se que votam à direita ou à esquerda... Já não votam ao centro?

Claro que votam! No outro dia, ouvia o candidato do Chega às europeias a falar como se o Chega representasse a grande maioria da população, insurgindo-se contra supostas minorias que queriam impor-nos as suas agendas. É extraordinário como os populistas acham que representam uma espécie de nação, o povo face a uma pequena elite. O Chega conseguiu um resultado fortíssimo, mas continua a ser largamente minoritário! V

visao@visao.pt

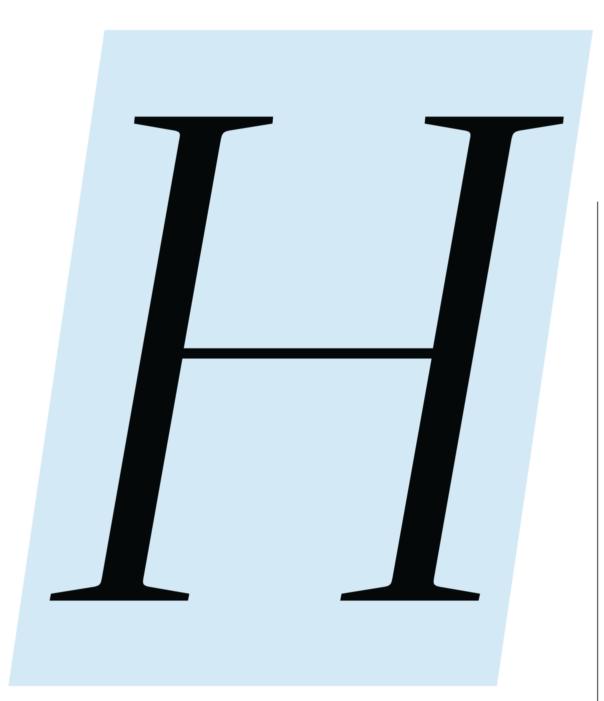




“A apreensão dos vinhos e dos flippers foi o ponto de viragem deste processo”

Investigado há 12 anos e arguido há sete, o antigo ministro da Economia reclama inocência nos casos de corrupção com Ricardo Salgado e na EDP. Diz ter recuperado o apoio popular, anotando que a inação do último governo do PS levou António Costa a provar do veneno do “à Justiça o que é da Justiça...”

— **POR CARLOS RODRIGUES LIMA** TEXTO **LUCÍLIA MONTEIRO** FOTOS



Há mais de dois anos em prisão domiciliária, é na Quinta do Assento, em Gondizalves, Braga, que Manuel Pinho procura ocupar o seu tempo, ora escrevendo ora cuidando do vasto jardim de camélias (algumas das quais certificadas). No próximo dia 6 de junho, o antigo ministro da Economia saberá se é ou não condenado por corrupção, num processo que também envolve Ricardo Salgado, o antigo presidente do Banco Espírito Santo que, segundo Manuel Pinho, teve mais fama de ser o "dono disto tudo" do que, propriamente, o proveito. Em junho, o antigo ministro também deverá ser acusado noutro caso, envolvendo suspeitas de favorecimento à EDP. "Quero ser julgado", disse Pinho, nesta entrevista à VISÃO, admitindo estar preparado para passar o resto da vida em tribunal.

Depois de sete meses de julgamento, acha que conseguiu convencer os juízes de que não foi corrompido por Ricardo Salgado?

Sobre o julgamento, ainda não posso dizer muito. Posso é dizer que foi exemplar, no que respeita à celeridade, quantidade e qualidade da prova produzida e à transparência. Foi positivo. Segundo, foram ouvidas cerca de 120 testemunhas e os seus depoimentos importantíssimos. Não houve uma única, repito uma única testemunha, que tenha confirmado as teses do Ministério Público, que são baseadas em convicções, em vez de serem em factos.

Exceto José Maria Ricciardi, que declarou ter sido Ricardo Salgado quem indicou o seu nome para o governo de José Sócrates.

Isso não é verdade e outras testemunhas disseram não ser verdade. O testemunho de José Maria Ricciardi foi extremamente importante, porque disse que o meu trabalho era totalmente reconhecido no



Crimes
Antigo ministro da Economia foi acusado por dois crimes de corrupção, um de branqueamento de capitais e um terceiro de fraude fiscal

BES e que, talvez, tenha sido substituído porque o meu perfil não se coadunava com operações, entretanto, descobertas. E também admitiu que havia aquela forma de remunerar quadros do BES [através do chamado "saco azul", a ES Enterprises].

Admite, contudo, que podem ser suscitadas dúvidas com os pagamentos que lhe foram feitos através da ES Enterprises? Não é normal.

Estou a ser investigado há 12 anos. E as histórias foram colocadas a circular por etapas. Não fiz nenhum acordo com o dr. Salgado nas vésperas de entrar para o governo. O único acordo que tinha era com os acionistas do BES e foi celebrado um ano antes por ocasião da minha substituição das funções que então desempenhava, tendo isto inclusivamente sido confirmado pelos advogados que o escreveram. Todas as verbas que recebi do BES têm base contratual e decorrem desse acordo laboral, tendo sido feita prova documental disso. Fazer pagamentos no estrangeiro era uma má prática generalizada no BES, até o ex-marido de uma juíza que inicialmente integrava o coletivo recebeu mais de 1 milhão de euros numa conta numerada na Suíça, no banco de gestão de fortunas do GES. No que me respeita, paguei o que a lei estipula para os regularizar, noutros casos não sei.

Não teme que as últimas polémicas com o Ministério Público – *Influencer* e o *caso da Madeira* – possam influenciar a decisão do tribunal, no sentido de, como disse o seu advogado nas alegações finais do julgamento, "apresentá-lo ao País como um corrupto" e, tal como o MP pediu, condená-lo a nove anos de prisão?

O que não admito, porque seria extremamente negativo, é que este processo tenha motivações políticas, no sentido de relação entre instituições. Do que me acusam neste processo é de ter sido um centro de favores ao Grupo Espírito Santo, sobretudo na área do Turismo. Em 2005, a associação do Turismo dizia que não se dava atenção ao setor. Veja-se o que

"Todas as verbas que recebi do BES têm uma base contratual. Os pagamentos no estrangeiro eram uma má prática. Até o ex-marido de uma juíza que chegou a integrar o coletivo recebeu um milhão de euros na Suíça"

O que está em causa

Os grande negócios de Estado

A suspeita inicial de toda a investigação diz respeito à passagem dos chamados Custos de Aquisição de Energia (CAE) para os CMEC (Custos de Manutenção do Equilíbrio Contratual), após uma imposição da Comissão Europeia, em 2003. Para evitar pagar aos produtores as indemnizações previstas nos CAE, o Estado, entre 2004 e 2005, criou os CMEC, como forma de compensação pelo fim dos primeiros. Além de assinar o acordo, o governo de José Sócrates prolongou, por mais 25 anos, as concessões das barragens à EDP. E é aqui que surgem as suspeitas de favorecimento: por um lado, suspeita-se de que a fórmula matemática encontrada para definir os CMEC foi favorável à empresa e, por outro, o Ministério Público tem alegado que a prorrogação da concessão das barragens foi ilegal. Entretanto, este processo ganhou um afluente com a entrada em cena, já depois de 2014, dos nomes do "saco azul" do Banco Espírito Santo, nos quais se encontrava Manuel Pinho. Os elementos recolhidos na Suíça revelaram que, enquanto foi ministro da Economia (2005-2009), Pinho recebeu mensalmente 15 mil euros, depositados numa sociedade *offshore*. O antigo ministro tem alegado que esses pagamentos faziam parte de um acordo de desvinculação do grupo (do qual foi quadro antes de entrar para o governo), que lhe foram pagos através do método utilizado por Ricardo Salgado também para outros quadros do grupo, como António Rio Tinto (ex-Tranquilidade), ex-marido da juíza Margarida Ramos Natário, que saiu do coletivo que está a julgar Pinho devido a este facto. Certo é que o Ministério Público decidiu acusar Manuel Pinho e a sua mulher, Alexandra Pinho, mais Ricardo Salgado por supostos favorecimentos ao Grupo Espírito Santo. Em junho, os procuradores do Departamento Central de Investigação e Ação Penal vão avançar com a segunda acusação, relativamente ao (alegado) favorecimento à EDP, após terem recuado na utilização de emails que constavam no processo, mas que o Supremo Tribunal de Justiça declarou como ilegais e o juiz de instrução Nuno Dias Costa mandou destruir.

Estratégia Defesa de Manuel Pinho passou por tentar demonstrar em tribunal que os pagamentos do BES estavam previstos num contrato e que nunca favoreceu o grupo de Ricardo Salgado



se passa 20 anos depois. Se este processo tiver motivações políticas, é um sinal para pessoas com responsabilidades para não fazerem reformas, limitando-se à gestão corrente. Quem julga são os juízes, não é o Ministério Público. Compreende-se que o Ministério Público pretenda uma pena pesada porque está a investigar há 12 anos e tenciona salvar a face. Espero que os problemas entre o Ministério Público e o sistema de justiça não sejam resolvidos à custa de terceiros.

Em resumo, considera que o julgamento foi-lhe favorável?

Quando se trata de um caso mediático, assistem a um julgamento muitos jornalistas que relatam o que se passa na sala de tribunal, e tal é uma garantia de

> "Quando vejo pessoas a queixar-se de estarem há seis anos a serem investigadas... eu vou em 12 anos. As pessoas não querem corruptos, mas também não querem este tipo de atuação"



transparência, quer para os juízes quer para os arguidos. No final das sessões de julgamento, costumo tomar o comboio na gare do Oriente para voltar a Braga e durante a viagem vem sempre muita gente falar comigo que já sabe o que se passou na sessão do próprio dia. Isto não se passou uma ou duas vezes, passou-se muitas vezes.

Há também a acusação de que foi corrompido nos CMEC (Custos de Manutenção do Equilíbrio Contratual) e em negócios das barragens com a EDP.

É a tal investigação que começou há 12 anos, relativamente a decisões tomadas em 2007. Eu pergunto se há quem tenha capacidade e clarividência para analisar o que se passou há quase 20 anos. Portugal tem muitos problemas, mas não é a eletricidade. Pagamos das tarifas mais baixas na União Europeia.

Nem toda a gente concordará com isso. Todos achamos que pagamos muito.

Eu também acho. Não há nenhum português que não ache que pague muito. Nos EUA, é mesma coisa. Toda a gente acha que paga muito pela conta da luz. Mas, regressando ao processo, estão a fazer uma investigação sobre uma coisa que correu realmente bem. Gostava muito que a investigação dos supostos favorecimentos à EDP terminasse com uma acusação.

Eu e outras pessoas fomos expostos publicamente de forma inadmissível. Agora, ficaria com pena de que se arranjasse uma desculpa para arquivar. Não, não, isto tem de se revolver em tribunal: chamam-se testemunhas, apresentam-se provas e fica mostrado sem margem para dúvidas de que a EDP não foi beneficiada.

Tem a noção que será um tema de difícil explicação, tendo em conta os contratos, as fórmulas matemáticas?

Aqui no Norte há um ditado que diz "quando uma pessoa não sabe, tudo atrapalha". É perfeitamente possível explicar tudo em português suave. Até nas questão das barragens. O MP argumenta que a EDP foi favorecida em um pouco mais de 300 milhões nos CMEC e em 800 milhões nas barragens. Esta matéria foi já objeto de averiguação da Comissão Europeia, que atestou a validade do processo. No caso da EDP, o Ministério Público, aliás, colocou lá uma questão gravíssima, envolvendo a Odebrecht, que é uma das empresas mais corruptas do mundo.

Teme passar o resto da sua vida em tribunal?

Infelizmente, não podemos escolher a vida que temos. Quando vejo pessoas a queixar-se de estarem há quatro, seis anos em investigação, eu vou em 12 anos, depois há outra parte e não sei o que mais haverá. Tenho 69 anos e já me mentalizei que terei de lidar com processos. É uma tristeza. Quem sabe se, um dia, a sociedade portuguesa não acordará para esta realidade. As pessoas querem justiça, não querem corruptos, mas não concordam com este tipo de atuação.

Acha que a perceção das pessoas em relação à Justiça tem vindo a alterar-se?

Uma recente sondagem [do *Público*] mostrava resultados perturbadores, o que não é bom. Estamos muito mal quando a miséria dos pobres é causada pela fraqueza das instituições. Merecemos instituições respeitadas e sólidas, mas não me cabe fazer comentário sobre a Justiça.

Hoje, tem um conhecimento que não tinha há 12 anos?

Sim. O facto de, quando fui constituído arguido, em 2017, não me ter sido comunicado o objeto do processo. Depois, estava a ser investigado por uma coisa e fui acusado por outra. Isto aconteceu. O Ministério Público veio duas vezes a esta casa fazer buscas e as televisões estavam lá fora...

E também foi nesta casa que nasceu um processo disciplinar a um procurador do MP. Aconteceu de tudo.

Pois. Não sei qual foi o resultado. Passaram-se coisas que ninguém pode

concordar. O mesmo aconteceu com Rui Rio, mas não lhe levaram os vinhos e a máquina de flippers.

Já lhe devolveram?

Já. Fizeram-me buscas com as televisões à porta, com o claro objetivo de me humilhar, tendo-me apreendido vinhos correntes e uma máquina de flippers. Ainda bem que o fizeram, porque, desde então, o apoio que recebo cresceu exponencialmente. Este foi o ponto de viragem neste processo, os vinhos e os flippers, porque toda a gente achou que se tinham ultrapassado as marcas. Estou há dois anos e meio em prisão domiciliária, porque disseram que fechei contas bancárias – o que não fiz –, que vendi património – que é uma coisa que se comprova com registos –, e de ter filhos no estrangeiro. No último Natal, vi pela primeira vez as minhas netas, que nasceram na Austrália.

E a pensão de reforma?

Arrestaram-me a pensão por três vezes e, por outras tantas, os tribunais superiores decidiram que ela me fosse devolvida. Ainda hoje apenas tenho acesso a uma pequena parte da verba que um tribunal superior decidiu, por três vezes, que tinha de me ser devolvida. Há um ano e meio, a minha mulher recebeu a notícia de que o seu pai, que vivia em Évora, estava a morrer. Como qualquer filho, queria acompanhar o pai nos últimos momentos, mas eu não podia sair de casa e ela tem uma deficiência que a impede de guiar à noite, pelo que a solução era chamar um uber. Só que, como a minha pensão foi arrestada e não nos deixaram sequer o equivalente ao salário mínimo, tivemos de recorrer a um primo que tem um amigo condutor de uber e que aceitou ser pago mais tarde.

Viu o "manifesto para a reforma da Justiça"? Acha que há coragem para levar a cabo alterações profundas?

Confesso que não li o documento. Mas sei que o governo do PS esteve 8 anos no governo e não reformou. É um facto.

A frase "à Justiça o que é da Justiça e à política o que é da política" foi o mote para não se fazer nada?

Contaminou. E depois acabam na situação de provar do próprio veneno. É uma ironia do destino para António Costa. E há outra: um novo governo, em pouco tempo, está a fazer coisas que o governo PS teve oito anos para fazer. O TGV e o aeroporto, duas obras dos governos de José Sócrates. Em 2003, o governo português fez um acordo com Espanha que previa cinco linhas TGV. EM 2008, disse que ficávamos em duas. Nessa altura, Marrocos começa a pensar no TGV. Em 2018, Marrocos arrancou, ou seja, Marrocos já tem TGV. Oferecemos-lhes muitos anos de avanço.



Exílio Manuel Pinho tem passado os últimos anos na Quinta do Assento, em Braga. Escreve, cuida das camélias e passeia a cadela *Vira*.

Na negociação dos CMEC, certamente que a EDP lhe tentou fazer chegar propostas, defendendo os seus interesses.

A escolha do modelo CMEC foi feita pelo governo de Durão Barroso, o processo, a fórmula, que envolveu negociações e a aprovação de Bruxelas.

E foi Ricardo Salgado quem escolheu António Mexia para liderar a empresa?

Tenho de me controlar com isso. Temos um MP que, ao fim de tanto tempo a investigar, foi preciso ir Vasco Mello ao meu julgamento a dizer que isso não é verdade. É um embaraço para o Ministério Público. Isto é um facto histórico.

Ricardo Salgado era uma pessoa que exercia a sua influência ou o facto de ser líder do BES, por si só, bastava para ir ao encontro das suas pretensões?

Ele não era mesmo o "dono disto tudo". Quando fui administrador do BES, tive a responsabilidade dos mercados financeiros.



Quando fui ministro, contam-se pelos dedos os contactos que tive com Ricardo Salgado ou com outro quadro do BES. Em questões importantes, as decisões do governo foram contra os interesses do BES. Não para mostrar independência, mas em função do interesse nacional. Foi assim na Galp, EDP e na refinaria do empresário Patrick Monteiro de Barros…

Custa a acreditar que Ricardo Salgado tivesse a fama de "dono disto tudo" e não o proveito.

Só posso falar do que conheço. No caso da EDP, há toda a razão para o Grupo Mello, o BCP e outro investidor. Tinham colocado muito dinheiro na EDP e queriam garantir que o governo não ia colocar lá um *boy* do PS. O Estado tinha condições estatutárias especiais e podia nomear, mas o primeiro-ministro aceitou. Porém, José Sócrates não deu de borla a gestão de uma empresa. E criou-se um Conselho Superior e de Supervisão, com poderes mais amplos, tendo sido nomeado uma pessoa da confiança pessoal. E a EDP desenvolveu-se.

E gerou muito interesse, quando o Estado vendeu a última parte que detinha.

E agora é uma empresa estatal chinesa, que é o maior acionista.

No caso da Galp, o governo de que fez parte herdou um problema criado por outro governo socialista, com o antigo ministro Joaquim Pina Moura a celebrar um acordo parassocial com os italianos da ENI, o qual, na prática, lhes dava o controlo da empresa.

Exatamente. No final do último mandato de António Guterres foi escolhido como parceiro estratégico da Galp essa empresa italiana, com forte presença de capitais públicos. Veio-se a descobrir que esse governo tinha dado à ENI uma opção de compra que lhe permitiria assumir a maioria do capital numa empresa estratégica. Os governos de Durão Barroso e Santana Lopes fizeram todas as tentativas para que essa opção não fosse possível. Quando tomei posse, uma das primeiras visitas que recebi foi do diretor-geral da ENI, que me disse que iria acionar a opção. "Atreva-se", respondi-lhe. Entretanto, vários grupos portugueses, um dos quais envolvia o BES, propuseram entrar para o capital da Galp, mas a operação era muito alavancada, sem dinheiro vivo. Apareceu Américo Amorim e disse "eu pago em dinheiro vivo". Hoje, a Galp é a segunda maior empresa portuguesa.

Era ponto assente manter as grandes empresas em mãos nacionais?

Definitivamente, sim. Não é uma questão de grandes empresas, mas estratégias. Banca, energia, seguros. Não há país que venda ao desbarato essas empresas a estrangeiros. Hoje, fala-se muito da crise bancária mas, entre 2008 e 2010, alguns países, como a Irlanda e Espanha, Grécia e Chipre, que tiveram crises ainda maiores do que a nossa. Em Espanha, o governo encontrou uma solução, sem passar por vender tudo o que havia a estrangeiros. Ainda no passado mês, a Saudi Telecom comprou 10% da Telefónica sem avisar. O governo espanhol comprou outros 10%. V clima@visao.pt

> "Ricardo Salgado não era mesmo o 'dono disto tudo'. Quando fui ministro, contam-se pelos dedos das mãos os contactos que tive com ele ou com outro quadro do BES"





"Não voltaremos atrás"

Manifesto pelas Identidades e Famílias – Portugal Plural, de que a VISÃO aqui pré-publica o primeiro capítulo, é uma resposta direta a *Identidade e Família*, livro apresentado por Pedro Passos Coelho, no princípio de abril, e que tanta polémica gerou. A "família tradicional" estará em risco? O "estatuto da dona de casa" precisará de ser recuperado? Existe "uma sovietização do ensino"? João Costa, o autor, responde: "Nenhum democrata vos quererá calar. Todos os democratas quererão mostrar o vosso erro e a vossa cobardia"

POR **JOÃO COSTA**

Professor catedrático de Linguística, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, assumiu a pasta da Educação no último governo de António Costa



Estamos melhor, muito melhor, são muitos os que estão melhor. Não vale a pena virem dizer que tudo se degradou, porque não é verdade. Saiam da rede social onde se grita mais alto e olhem para os dados, para as evidências, para a vida concreta das pessoas

Nasci em 1972. Cresci em liberdade. Ouvi cantar, desde pequenino, "somos livres, não voltaremos atrás!".

Vivo, com alegria e intensidade, os 50 anos de Abril. Não apenas pela beleza da celebração, pela explosão de cor feliz dos cravos, pelo abraço dado aos que celebram em conjunto, pela beleza da manifestação artística que nos desinstala e desinquieta, que nos transporta para os possíveis que ainda não vemos.

Celebro, vivo e faço festa nestes 50 anos pela certeza cravada na minha consciência de que, sem o 25 de Abril de 1974, não estaria no Portugal em que vivo, onde há tanto por fazer, mas há muito mais que já foi conquistado.

Cresci em liberdade e consciente do privilégio. Cresci ao lado do bairro onde a água tardou a chegar. Cresci na escola dos filhos dos desempregados dos anos 80. Cresci no conhecimento da mulher que aparecia com a cara esmurrada e calava, porque "ele" lá sabia. Cresci na amizade com quem não pôde continuar a estudar, porque o dinheiro foi sempre curto. Cresci com as amigas da escola que se viram mães quando ainda só deviam ser filhas. Cresci com o silêncio sofredor daquele amigo que só via o suicídio como saída, porque não podia amar quem queria.

A consciência do privilégio não me é dada gratuitamente. Falha-me, porque estou do lado de cá, quando os outros são os outros.

Cresci também a ver um Portugal que se transformou. Uma escola que chegou cada vez a mais. A conhecer e a formar os primeiros licenciados de tantas famílias. A saber que o saneamento básico não é só para alguns bairros. Com a experiência de já ter vivido em países – em tese mais desenvolvidos do que o nosso –, em que a saúde só chega até ao *plafond* do seguro de saúde, sabendo que no meu país não é assim. Cresci testemunhando o momento em que ter carro já não era uma opção só mesmo para os muito ricos, em que mais pessoas puderam ter a experiência de ter férias e ir de férias em família, em que a vergonha foi desaparecendo do olhar de alguns, em que a subserviência se foi transformando em convivência.

Não estamos na mesma. Estamos melhor, muito melhor, são muitos os que estão melhor. Não vale a pena virem dizer que tudo se degradou, porque não é verdade. Saiam da rede social onde se grita mais alto e olhem para os dados, para as evidências, para a vida concreta das pessoas.

"Não voltaremos atrás!"

O discurso da degradação, da teoria do caos, o passadismo e saudosismo são cobardes. São a procura da manutenção do privilégio, são o medo de aceitar a diferença e de deixar que outros tenham os direitos que temos. Seja o direito de viver, seja o direito de pensar, seja o direito de expressar, seja o direito de amar.

Muitos são os autores que afirmam que a história da democracia se confunde com a história da inclusão. Sempre que olhamos à volta, sempre que não temos medo da empatia, sempre que deixamos o outro ser um de nós e nos deixamos ser um dos outros, a democracia consolida-se.

A exclusão repete-se. É uma história de argumentos reiterados e falaciosos. E é uma história de privilégio cobarde.

As mulheres e as crianças, em várias culturas e histórias, ainda hoje mesmo debaixo do nosso olhar, não eram pessoas. Eram coisas, propriedades. Desumanas, porque desumanizadas. Porque não tinham a mesma capacidade, porque a sociedade não estava preparada, porque não fazia sentido.

Os negros, em tantos tempos e lugares, ainda hoje em lugares tão próximos da porta de cada um de nós, não são, porque não os deixam(os) ser. Desumanizados, porque classificados pelos de sempre. Despojados de direitos. Em corridas desiguais, herdadas. Pelos argumentos de sempre. Porque não é possível. Porque não são capazes, porque não estamos preparados, porque não faz sentido.

As pessoas com deficiência travam lutas desiguais. Porque não têm acesso, porque as barreiras não são removidas, porque são olhadas a partir da incapacidade e não com o olhar do tudo que são e dão. Porque é impossível. Porque falta qualquer coisa. Porque é caro. Porque o "sistema" ainda não está preparado. Porque não queremos.

Mas tem sido cada vez mais possível, porque tem havido aqueles que querem, que não se calaram nem se resignaram. Porque alguém num autocarro se sentou no lugar que não queriam que fosse seu. Porque alguém disse que podia votar. Porque alguém gritou que também faz parte.

Fazer festa nos 50 anos do 25 de Abril é celebrar a inquietude perante a exclusão. É saber que vivo num país

melhor, muito melhor, mas que ainda não é de todos e para todos. É saber que, enquanto houver segregação, pobreza, desigualdade, exclusão, o caminho está aqui para ser trilhado. É cantar por cada passo dado, com os olhos postos em todos os impossíveis que ainda estão por desbravar.

8 de abril de 2024. Acordámos com a notícia da apresentação de um livro, *Identidade e Família*. Apresentado por um político, antigo primeiro-ministro, eleito em democracia, em liberdade, que falou do ataque à "família tradicional", que vociferou contra a "sovietização do ensino", que disse todas as frases desse Portugal de que não temos saudades, daquela coisa cinzenta e bafienta. Do Portugal dos silêncios e do conformismo confortável do privilégio.

8 de abril de 2024. Acompanhámos os debates televisivos com políticos e académicos que enaltecem o papel da mulher como dona de casa e que se assustam e tentam assustar com uma fantasmagórica "ideologia" de género.

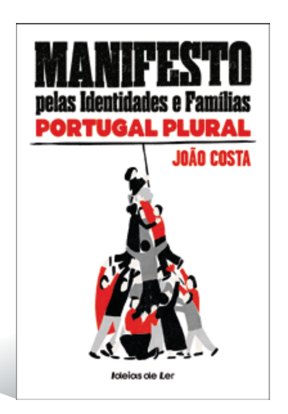
"Não voltaremos atrás!"

Não suportaria viver num Portugal em que estas vozes que temem a liberdade, ou que só apreciam a sua liberdade, não pudessem apresentar os seus livros e expressar as suas convicções, por mais atávicas, atarantadas e descabidas que eu as considere. Como não suportaria viver num Portugal em que não pudesse, em liberdade, dedicar-lhes este pequeno manifesto, rejeitando cada linha do seu pensamento, cada vontade de voltar atrás nas liberdades conquistadas, refutando cada pseudoargumento, afirmando pela minha voz a de todos os que acham ridículo, assustador, perigoso, hipócrita, inconsistente e violento o discurso desta direita ultraconservadora que se tenta afirmar.

Nenhum democrata vos quererá calar. Todos os democratas quererão mostrar o vosso erro e a vossa cobardia.

Cinquenta anos de direitos conquistados. O direito de escolher, o direito de ser, o direito de amar. O direito de ficar sozinho ou de constituir família. O direito de rever as suas opções e de reconstruir a família. O direito de amar,

Fazer festa nos 50 anos do 25 de Abril é celebrar a inquietude perante a exclusão. É saber que vivo num país melhor, muito melhor, mas que ainda não é de todos e para todos. É saber que, enquanto houver segregação, pobreza, desigualdade, exclusão, o caminho está aqui para ser trilhado



O LIVRO
Manifesto pelas Identidades e Famílias – Portugal Plural (Ideias de Ler, 120 págs., €13,30) chega nesta semana às livrarias. O lançamento ocorrerá, em Lisboa, no próximo dia 3 de junho e, em Vila Nova de Gaia, a 6 de junho (apresentação de Daniel Oliveira e de Richard Zimler, respetivamente)

de passear de mão dada na rua com aquele ou aquela que se ama, independentemente do sexo de cada um. O direito de não ser ridicularizado, silenciado, apagado, escondido, deprimido ou reprimido. O direito de ser. O direito à humanidade plena. O direito à vida.

Sabemos aquilo que pretendem. Sabemos para onde vão. Sabemos em quem se inspiram. Sabemos que o *alt-right* [direita alternativa] americano vos sorri. Sabemos o que vos move: a sociedade elitizada e privilegiada, em que a conquista da liberdade incomoda e assusta quem a tem. Conhecemos a cobardia e o medo, porque incluir e aceitar dá trabalho. Trabalho intelectual. É preciso pensar, estudar e conhecer o outro. Trabalho emocional. É preciso abrir-se ao exercício da empatia. A liberdade não é preguiçosa. A inteligência não é preguiçosa. A exclusão é fácil. Não requer esforço nem compromisso.

Os democratas celebram o 25 de Abril, apesar do vosso livro, do vosso pensamento, do quanto nos desafiam. Conscientes de onde ainda não chegámos. Conscientes de que não há liberdade sem condições dignas de vida. Conscientes de que a liberdade e a capacidade de escolher, individual e coletivamente, dependem do acesso à saúde, à habitação, ao trabalho digno, à educação. Sem conformismos e sem baixar de braços. Mas tornados conscientes todos os dias, cada vez mais, graças aos que pelo mundo crescem com o mesmo discurso, de que nenhuma conquista é definitiva. Alertados para a vontade latente ou explícita dos que querem voltar atrás. Acordados pelos saudosistas, pelos que nunca quiseram mesmo olhar para o outro como uma parte de si.

Celebramos o 25 de Abril na consciência de que todos os avanços da nossa democracia se conquistaram no compromisso e na convicção de uma construção comunitária. E a comunidade, o país comunitário, é esse em que todos fazem falta, em que ninguém é inerentemente superior, em que a tradição não se sobrepõe à razão e à dignidade.

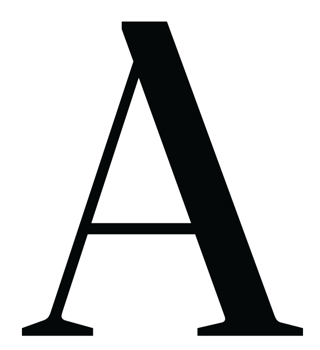
Acordados e conscientes, celebramos estes 50 anos, felizes por vos podermos dizer que não voltaremos atrás, que os direitos conquistados não vão ser retirados, que a nossa comunidade não se fortalece com o vosso discurso de ódio e rejeição, que a paz não se constrói pela exclusão. V visao@visao.pt



PALESTINA, O PAÍS DA PAZ IMPOSSÍVEL?

Espanha, Noruega e Irlanda reconheceram esta semana o Estado palestiniano, com o governo de Benjamin Netanyahu a acusá-los de terrorismo diplomático, de favorecerem o Hamas e a retaliar em várias frentes. A guerra em Gaza e as decisões da justiça internacional podem converter Israel num Estado pária?

— POR FILIPE FIALHO



A chamada Terra Santa, do Mediterrâneo ao rio Jordão, onde vivem mais de sete milhões de judeus e outros tantos palestinianos, deve ser o sítio do mundo com mais planos de paz *per capita* e por metro quadrado. Desde a I Guerra Mundial que este ponto do globo é disputado, com demasiada gente ilustre a apresentar soluções que saem sempre goradas. Desde Lord Balfour (*ver cronologia*), antigo primeiro-ministro e chefe da diplomacia do Reino Unido, aos Presidentes Bill Clinton, George W. Bush e Donald Trump, dos EUA, o conflito israelo-palestiniano permanece sem fim à vista, apesar dos sucessivos processos negociais em Madrid (1991), Oslo (1993 e 1995), Camp David (2000), Annapolis (2007) e por aí adiante.

Na última terça-feira, 28 de maio, Espanha, Irlanda e Noruega cumpriram o que andavam a prometer à semanas, reconhecer o Estado da Palestina. Não fizeram nada de revolucionário, porque Yasser Arafat, o líder histórico dos palestinianos, a 15 de novembro de 1988, proclamou unilateralmente a independência da sua pátria, na capital argelina, com 88 Estados-membros das Nações Unidas a reconhecerem-na imediata e diplomaticamente até ao Natal desse mesmo ano – entre eles contavam-se a Rússia, a República Popular da China e várias nações de África e da América Latina.

CAOS E VINGANÇA

Neste momento, do ponto de vista formal, a Palestina é reconhecida por 146 países, incluindo o Vaticano, sendo de prever que, nos próximos dias e semanas, esse número aumente graças às idênticas

FOTOS: GETTYIMAGES



intenções, por exemplo, da Eslovénia, do Luxemburgo e da Bélgica. O Parlamento esloveno deverá aprovar a medida a 13 de junho e não é de excluir que haja novos anúncios em breve. O previsível futuro primeiro-ministro britânico, o trabalhista Keir Starmer, admitiu essa possibilidade numa entrevista recente à BBC, esclarecendo, porém, que uma tal iniciativa só será analisada e tomada após as eleições gerais antecipadas de 4 de julho.

Em fevereiro, o Presidente Emmanuel Macron, ao receber o rei da Jordânia, Abdullah II, no Palácio do Eliseu, afirmou: "O reconhecimento de um Estado palestiniano não é um tabu para França. (...) Devemos isso aos palestinianos, cujas aspirações são há demasiado tempo ignoradas. Devemos isso aos israelitas, que assistiram ao pior massacre antissemita deste século. Devemos isso a uma região que ambiciona escapar aos promotores do caos e aos que semeiam a vingança." Os EUA e a administração de Joe Biden estão a ponderar, desde o início do ano, o fim do apoio incondicional a Israel e ao governo ultranacionalista liderado por Benjamin (*Bibi*) Netanyahu. De acordo com o site noticioso Axios, a Casa Branca também admite reconhecer a Palestina, uma medida à qual sempre se opôs sem que existisse previamente um acordo bilateral entre Telavive e a Autoridade Palestiniana, cuja sede está em Ramallah, na Cisjordânia. Por outro lado, como se percebeu desde os atentados do Hamas a 7 de outubro, o relacionamento entre Washington e o Executivo israelita tem vindo a degradar-se, com Joe Biden a sublinhar o direito à legítima defesa do Estado hebraico, mas a insistir na desproporcionalidade da resposta militar contra a população civil de Gaza e a apelar a Netanyahu para que evite bombardear ou invadir Rafah, no extremo sul do enclave, junto à fronteira com o Egito, onde mais de um milhão de pessoas se concentram. Ora, desde 7 de maio que ocorre o contrário. Pior ainda. O Tribunal Internacional de Justiça (TIJ), principal órgão judicial da ONU, exigiu a Israel, na última sexta-feira, 24, que suspendesse "imediatamente" as operações bélicas face à "desastrosa" situação humanitária no terreno e permitisse a entrada de comida, de medicamentos e de personalidades incumbidas de "investigar as denúncias de genocídio", bem como "assegurar a preservação de provas relacionadas com as acusações de tais atos".

HOLOCAUSTOS E INFERNOS

Qual a resposta, horas depois, à advertência do juiz-presidente (o libanês Nawaf Salam), em Haia? Mais *raids* e bombardeamentos, nomeadamente junto ao campo de Shabura, que ficou praticamente destruído. No domingo, 26, foi ainda pior. De manhã, o Hamas lançou uma chuva de *rockets* na direção da área metropolitana de Telavive (sem provocar quaisquer danos ou vítimas). À tarde, o contragolpe judaico com uma carnificina de meia centena de pessoas (maioritariamente mulheres e crianças) no bairro de Tal al-Sultan e, sobretudo, no campo de Barkasat, a noroeste de Rafah, uma autêntica cidade de tendas gerida pela UNRWA

12 momentos da Palestina

Há mais de três mil anos que a faixa costeira do Mediterrâneo oriental que vai até ao rio Jordão é um ponto de encontro e de embate entre civilizações e impérios. Terra de povos bíblicos, conquistados por assírios, babilónios, persas, romanos e outros, tem como polo principal Jerusalém, uma cidade demasiado pequena para tanta história. Será aqui que nascerá um novo Estado soberano?

PERÍODO OTOMANO

Desde o início do século XVI até à I Guerra Mundial, os palestinianos integram o Império Otomano. Após o jornalista Theodor Herzl ter publicado o *Estado Judaico* (1896), cria-se a Organização Sionista Mundial e um mito cujos efeitos perduram: "Dar uma terra sem povo [Palestina] a um povo sem terra [os judeus]."



OCUPAÇÃO BRITÂNICA

Em 1916, num acordo secreto (Sykes-Picot), França e Reino Unido dividem entre si o Médio Oriente. Londres passa a administrar a Palestina, onde mais de 80% da população era muçulmana, 10% cristã e 7% judaica. No ano seguinte, Lord Balfour, ministro dos Negócios Estrangeiros britânico escreve a famosa declaração com o seu apelido: "O governo de sua Majestade vê favoravelmente o estabelecimento na Palestina de um lar nacional para o povo judeu." Os árabes sentem-se traídos.



PRIMEIRAS REVOLTAS

Com a instalação de milhares de colonos judeus na região, ocorrem, em 1929, os primeiros tumultos com as populações autóctones, em Jerusalém, Jafa, Haifa e Hebron. Organizam-se movimentos de resistência e, em abril de 1936, eclode uma revolta popular contra



Desafio Apesar da pressão internacional, Israel continua a atacar e a matar civis na Faixa de Gaza

A 15 de novembro de 1988, Arafat proclamou a independência da Palestina. No final desse ano, 88 países já reconheciam o novo Estado. Agora são 146

(a Agência das Nações Unidas de Apoio e Trabalho em Prol dos Refugiados Palestinianos, criada em 1949). Pormenor: esse espaço fora declarado por Israel como "zona humanitária", onde supostamente toda a gente estaria a salvo. O ataque mereceu logo a reprovação internacional, com várias chancelarias a classificarem-no como "inaceitável" e algo que "já não se pode justificar" – nas palavras de Guido Crosetto, ministro da Defesa de Itália. Em editorial, o maior jornal palestiniano, *Al Quds*, cuja redação funciona em Jerusalém, acusou Netanyahu de estar a cometer um "holocausto", enquanto o visado admitiu um possível "acidente trágico" e o procurador militar de Israel, o general Yifat Tomer Yerushalmi, se mostra disponível para uma investigação "completa". Todavia, a argumentação oficial é a do costume: "Destruir o Hamas, libertar os reféns e manter a liberdade de ação", de acordo com o ministro da Defesa, Yoav Gallant. No caso em apreço, uma ofensiva "cirúrgica" contra dois dirigentes do Movimento de Resistência Islâmica (Yassin Rabia e Khaled Nagar), que terão sido mortos. À custa desta lei de Talião – ou doutrina Dahiya, em que as forças de segurança israelitas contra-atacam de forma indiscriminada e desproporcional para dissuadir os seus inimigos –, o número de vítimas palestinianas em Gaza e na Cisjordânia já supera as 36 mil, nos últimos oito meses, a que se somam perto de 1200 civis e quase 300 militares judeus.

David Grossman, um dos mais prestigiados escritores israelitas e um eterno candidato ao Nobel da Literatura, deu a sua versão do que se passa na chamada Terra Santa, numa entrevista recente à CNN: "Estamos no Inferno (…) Não podemos justificar o que fez o Hamas a 7 de outubro, embora tenhamos de entender que se os palestinianos não tiverem um lar, um país, nós também não teremos." E quando a jornalista Christiane Amanpour lhe perguntou pelo papel dos colonos fanáticos e dos ministros messiânicos não se fez rogado: "São um perigo existencial para Israel, e todos o sabemos." O autor de *Até ao Fim da Terra* e de *A Vida Brinca Comigo* é um dos poucos intelectuais do seu país que ousa levantar a voz contra o primeiro-ministro. David Grossman, os historiadores Ofri Illany, Lee Mordechai, Ilan Pappé, Schlomo Sand e Fania Oz-Salzberger (filha do escritor Amos Oz) alegam que a prioridade do governo não é salvar os reféns, nem negociar um cessar-fogo que permita uma solução de paz. O objetivo é a manutenção de um grande Estado hebraico (sionista e ultrarreligioso) que inviabilize a constituição de um novo país para os pales-



os britânicos por não terem garantido os direitos civis e religiosos, como prometera Balfour. Londres mobiliza 100 mil soldados e a Força Aérea. A violência dura três anos e entre 14% e 17% da população masculina árabe é morta, ferida, encarcerada ou exilada.



PARTILHA E INDEPENDÊNCIA

A 29 de novembro de 1947, quando a população judaica na Palestina já supera 600 mil pessoas, a Assembleia Geral da ONU aprova a Resolução 181, que prevê a criação de dois Estados (um árabe, outro que acolhesse as principais vítimas do Holocausto nazi). Os judeus representavam então um terço da população, mas é-lhes atribuído 55% do território, incluindo os solos mais férteis. Algo inaceitável para as comunidades autóctones. Mal os britânicos anunciam que transferem a tutela da região para as Nações Unidas, começa um novo ciclo de violência. A 14 de maio de 1948, David Ben-Gurion proclama o Estado de Israel.

A NOVA RESISTÊNCIA

Depois da *Nakba*, forma como os palestinianos designam a independência de Israel, perto de 750 mil tiveram de abandonar as suas casas (mais de 400 cidades e aldeias foram arrasadas para dar lugar a *Kibbutzim* – quintas e comunidades hebraicas). Este trauma contribui para a formação de uma consciência nacional. Em 1959, um grupo de jovens, de que fazia parte Yasser Arafat, cria a Fatah, um movimento laico e antissionista.



A GUERRA DOS SEIS DIAS

Entre 5 e 10 de junho de 1967, após o Egito querer bloquear o canal do Suez, Israel volta a derrotar os exércitos árabes e a anexar novos territórios. Principais vítimas: os palestinianos. Se, em 1947, a ONU quis reservar 43% da superfície da Palestina para um Estado árabe, a partir da Guerra dos Seis Dias só 22% ficaram disponíveis.



tinianos, se necessário através de um genocídio. Pelos mesmos motivos, um grupo de 19 individualidades franco-israelitas publicou, há duas semanas, no *Le Monde*, um abaixo-assinado a solicitar à comunidade internacional que reconheça, quanto antes, a Palestina, de modo a “conter os extremismos e a crescente fratura” entre árabes e judeus, uma vez que o conflito em Gaza, a prolongar-se, só vai “favorecer o antissemitismo e o racismo antimuçulmano”. Na prática, pedem o mesmo que o primeiro-ministro espanhol: “Temos de passar das palavras à ação. (…) Sabemos que a nossa iniciativa não vai devolver aos palestinianos o tempo e as vidas perdidas, mas confiamos que lhes dê esperança e dignidade.” No Congresso dos Deputados (câmara baixa do Parlamento), em Madrid, Pedro Sánchez invocou também uma questão de coerência: “Seria hipócrita indignarmo-nos perante os ataques injustificáveis de Putin contra a população ucraniana e olhar para o outro lado quando Netanyahu faz o mesmo contra os civis de Gaza, da Cisjordânia e de Jerusalém Leste. O nosso compromisso com os direitos humanos não pode depender da cor da pele ou da religião das vítimas.”

AVISO DE EINSTEIN

Telavive acusa Madrid de “grave incitação ao antissemitismo” e adverte que os “dias da Inquisição acabaram”. A retaliação não foi apenas verbal. A partir de 1 de junho, o consulado de Espanha em Jerusalém está interditado aos palestinianos dos territórios ocupados e alguns mais radicais defendem que Israel reconheça a independência da Catalunha, do País Basco, da Galiza e das demais comunidades autónomas. O ministro das Finanças, Bezalel Smotrich, quer ainda estrangular todos os canais de financiamento da Autoridade Palestiniana (as transações comerciais e a transferência de verbas realizam-se através de bancos israelitas e muitas vezes em shekels, a moeda hebraica) e, entre outras medidas, quer que seja erguido um novo colonato por cada país que reconheça o Estado palestiniano. Uma postura que agudiza o crescente isolamento internacional de Israel e o pode converter num “Estado pária”, como escreveu o economista David Rosenberg no site da revista *Foreign Policy*.

Governo de Netanyahu ameaça construir um colonato por cada país que reconheça a independência da Palestina

Um outro autor, na mesma plataforma, o filósofo e ativista Jerome M. Segal, apresenta um plano urgente e detalhado para os EUA e o resto do mundo reconhecerem a Palestina e admitirem-na como membro de pleno direito na ONU (é apenas Estado observador desde 2012). A sua proposta é que tudo comece por Gaza, desmilitarizando-a, forçando a retirada das tropas israelitas e concedendo-lhe uma autonomia alargada sob tutela e apoio internacional. Se,

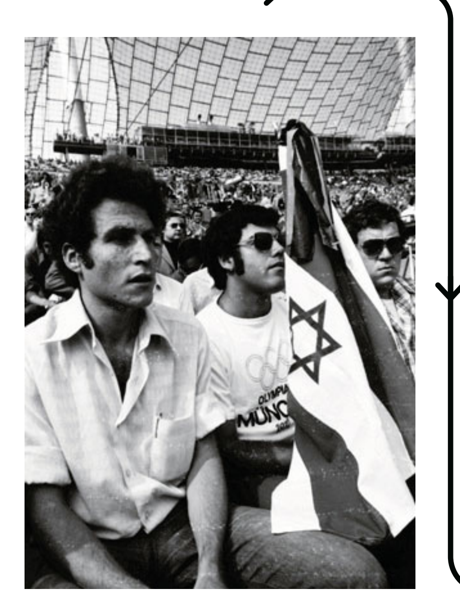
NEGACIONISMO ABSOLUTO

Numa entrevista ao jornal britânico *Sunday Times*, a primeira-ministra de Israel, Golda Meir, diz o que nenhum dos seus antecessores se atrevera em público: “O povo palestiniano não existe!”



APOSTA NO TERROR

George Habash, palestiniano cristão-ortodoxo, médico e líder da marxista Frente Popular para a Libertação da Palestina (filiada na OLP), leva a cabo, em setembro de 1970, o sequestro de cinco aviões de companhias ocidentais. É o prelúdio de uma campanha de terror que, no verão de 1972, culmina no massacre dos Jogos Olímpicos de Munique (11 atletas e técnicos israelitas assassinados).



O APELO DE ARAFAT

A 13 de novembro de 1974, cinco anos depois de ter assumido a presidência da OLP e de defender que os palestinianos tinham de constituir um “exército do povo” nos territórios ocupados, Arafat é convidado a discursar na ONU: “Hoje, trouxe um ramo de oliveira e a arma de um combatente pela liberdade; não deixem que o ramo de oliveira caia da minha mão.”





Violência Nos últimos oito meses, mais de 36 mil palestinianos perderam a vida e 1,7 milhões estão agora sem casa e subnutridos

após três anos, houver uma coexistência pacífica no enclave, deverá avançar-se para uma cuidada negociação sobre a Cisjordânia e Jerusalém Oriental. Utopia? Pelo menos é melhor do que uma teocracia judaica no Médio Oriente ou que Israel se torne um Estado falhado e facínora – um cenário antecipado por Albert Einstein, Hannah Arendt e 23 outros académicos e intelectuais, numa carta publicada no *New York Times*, a 2 de dezembro de 1948. ffialho@visao.pt

Quem vai mandar?

Após a morte de Arafat, em 2004, os palestinianos estão divididos sobre quem é o líder que os representa. Miniperfis dos candidatos



ABBAS
O VELHO HERDEIRO

Estudou Direito em Damasco (Síria) e em Moscovo (Rússia), doutorando-se com uma tese sobre as "relações secretas entre o nazismo e o sionismo". Antigo companheiro de armas de Yasser Arafat, é agora o líder da Fatah e da Autoridade Palestiniana – entidade criada após os acordos de Oslo (1993-1995), que o Hamas e a Jihad Islâmica não reconhecem. É o dirigente mais velho do Médio Oriente (89 anos).



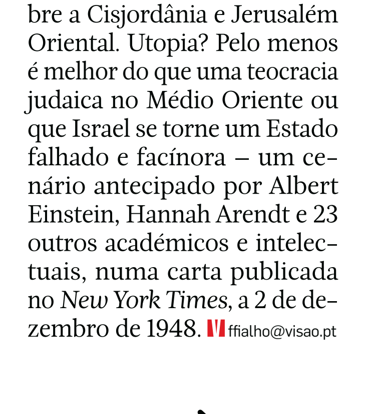
HANIYEH
O RÉU DO HAMAS

O líder do comité político do Movimento de Resistência Islâmica (acrónimo de Hamas) nasceu há 62 anos num campo de refugiados em Gaza. Formado em Literatura Árabe, foi secretário e discípulo de um dos fundadores da organização, o xeque Ahmed Yassin, abatido com míssil israelita em 2004. A 20 de maio, o Tribunal Penal Internacional fez saber que pode vir a ser indiciado por crimes de guerra e contra a Humanidade, devido aos atentados de 7 de outubro e a outras ações anteriores. Vive exilado em Doha, Qatar, com a família – pelo menos três dos seus 13 filhos, e alguns netos, foram mortos por Israel.



BARGHOUTI
O PRISIONEIRO DESEJADO

Está prestes a cumprir 65 anos, com quase 26 atrás das grades, razão pela qual lhe chamam o *Mandela* palestiniano. Era um adolescente imberbe quando aderiu à juventude da Fatah, na Cisjordânia, e só foi libertado, já adulto, após concluir o Ensino Secundário e falar fluentemente hebraico. Figura de proa na primeira e segunda Intifadas, os israelitas acusam-no de ser ele o comandante das Tanzim e das Brigadas dos Mártires de Al-Aqsa (as milícias armadas da Fatah). Cumpre cinco penas perpétuas desde 2002, mas continua a ser muito popular e influente. Pode ser libertado como moeda de troca pelos sequestrados do Hamas, a 7 de outubro.



A PRIMEIRA INTIFADA

Cinco anos depois de Israel invadir o Líbano para neutralizar a OLP, os seguidores de Arafat abandonam o país dos cedros e organizam a resistência nos territórios ocupados. No final de 1987, milhares de palestinianos dão início à "agitação" (Intifada), com grande adesão dos jovens. Vai durar cinco anos e fazer mais de dois mil mortos. Uma segunda sublevação (2000-2005) fará o dobro das vítimas.

ACORDOS FRACASSADOS

Após difíceis negociações em Madrid e Oslo, Arafat e o então primeiro-ministro israelita, Yitzhak Rabin, assinam, em setembro de 1993, um acordo de paz, no relvado da Casa Branca, sob a égide de Bill Clinton. O líder árabe passa a reconhecer o Estado hebraico e Rabin aceita a OLP como "representante do povo palestiniano" e a retirada faseada dos seus soldados dos territórios ocupados. Os dois rivais receberiam o Nobel da Paz no ano seguinte, mas Rabin é assassinado, no final de 1995, por um ultranacionalista judeu.





AS GUERRAS DE GAZA

Em 2005, o governo de Ariel Sharon anuncia a retirada militar e a demolição dos colonatos em Gaza. No ano seguinte, após a vitória do Hamas nas eleições no enclave, o movimento islâmico expulsa a Fatah do território e rejeita qualquer negociação com Israel. Sucedem-se quatro guerras (2008, 2012, 2014, 2023).

Escritórios com "cheiro" a casa

Recriar o conforto do teletrabalho nas sedes das empresas é uma tendência que também seduz em Portugal. Será uma forma de os empregadores voltarem a atrair os funcionários para o escritório?

— POR RUI ANTUNES

Podem ter o seu quê de sala de estar, um toque de biblioteca, um cheirinho a diversão. É todo um encanto sofisticado que algumas empresas estão a recriar nos escritórios para replicarem o conforto do teletrabalho – ou pelo menos para seduzirem trabalhadores com uma ideia aproximada. Não se trata de um conceito novo, esta moda dos locais de trabalho acolhedores e visualmente impactantes, mas parece ter ganho outro fôlego, após uma pandemia que abriu horizontes no mercado laboral.

"Os espaços de trabalho tornaram-se áreas interessantes a serem exploradas do ponto de vista do desenho de arquitetura e dos interiores", afirma Inês Cabrita, diretora de design da Tétris, empresa especialista em desenho, construção e soluções de mobiliário para locais de trabalho. "Há uns seis ou sete anos, as empresas queriam rentabilizar os metros quadrados ao máximo e, hoje, a maior preocupação é a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores. O foco é proporcionar-lhes uma experiência."

Do grupo imobiliário JLL, a Tétris lida com muitos clientes multinacionais, que definem estratégias numa perspetiva global. Quando estes projetos corporativos chegam, as linhas mestras são conhecidas à partida, acentuando-se a tendência para consolidar no local de trabalho "um sentimento de pertença" e a "valorização das zonas em que se pode trabalhar em conjunto". "É um nicho de mercado que tem crescido exponencialmente em Portugal", indica Inês Cabrita.

Nos anos mais recentes, a arquiteta orgulha-se de ter reabilitado os escritórios da companhia de seguros Zurich, com mais de 3 500 metros quadrados, e o átrio do edifício Ramalho Ortigão 51, também em Lisboa, transformado em vários espaços de trabalho convidativos e multifacetados. Em 2019, ficou na retina o projeto de "clonar" 12 cidades do mundo em 12 salas das instalações do banco francês Natixis, no Porto. Ali trabalham colaboradores de várias nacionalidades, por exemplo, na área de tecnologias de informação, e tanto podem fazê-lo a partir de uma duna, a imaginar que estão em Mascate, em Omã, como de uma floresta, a lembrar a Amazónia, na brasileira Manaus, só para citar duas alternativas mais exóticas.

A vegetação natural (ou artificial), os sofás e as poltronas, as estantes com livros, as paredes coloridas ou os candeeiros artísticos forjam ambientes que dão até vontade de fotografar e partilhar nas redes sociais. O jornal *The New York Times* cunhou com o termo "escritórios da inveja" estes cenários de trabalho requintados, uma espécie de *upgrade* futurista à transição dos gabinetes para os escritórios amplos que tiveram lugar em finais do século XX, inícios do século XXI.

Agora, quando a ordem é reter e atrair talento, é tempo de conceptualizar à medida. A própria sede da JLL em Lisboa, planeada antes da pandemia, mas edificada mais tarde, tornou-se "um labo-





SÉRGIO FERREIRA

Inovação Nas instalações da JLL, no salão de convívio da Lightbox ou no átrio do edifício Ramalho Ortigão 51, recria-se um ambiente de trabalho informal


EDUARDO NASCIMENTO/DO MAL O MENOS


STUDIO I SPACES AND PLACES.PT

ratório de ideias" para a Tétris propor aos clientes. Não apenas no plano tecnológico mas também "no sentido de melhorar a experiência humana", de criar "espaços mais flexíveis" e promotores da "proatividade e do trabalho em equipa", sublinha a diretora de design.

Uma das queixas dos trabalhadores, nesta nova organização espacial, prende-se com a falta de privacidade. Além de muitas empresas não disponibilizarem lugares fixos – e isso impedir, por exemplo, a decoração das secretárias com fotografias da família –, como e onde realizar uma chamada telefónica ou uma videoconferência sem que ninguém os oiça? A correção desta falha está já em curso. Segundo Inês Cabrita, não há remodelação moderna de escritórios que hoje não contemple cabines mais ou menos insonorizadas para possibilitar contactos recatados.

"Hoje, a maior preocupação das empresas é a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores. O foco é proporcionar-lhes uma experiência"

INÊS CABRITA,
DIRETORA DE DESIGN DA TÉTRIS

INSPIRAÇÃO "À LA GOOGLE"

Inspirados nos escritórios da Google, que nos idos anos 2000 elevaram o entretenimento no local de trabalho para outra dimensão, várias pequenas e médias empresas, sobretudo do ramo tecnológico, quiseram seguir-lhe as pisadas, incluindo em Portugal. No entanto, como nota Cláudia Ferreira, cofundadora e designer de interiores do MOYO Concept Studio, da Maia, nem sempre a voragem criativa é acompanhada pela capacidade financeira para investir neste tipo de espaços. "Já tivemos dezenas de consultas por parte de *startups*, para aquilo a que chamamos conceito 'à la Google', mas depois os processos não avançam." Em contraste, há uns anos, ficaram famosos os escritórios da Farfetch, em Matosinhos e em Lisboa, com o escorrega vermelho e a piscina de bolas a pontificarem como símbolos maiores de diversão no escritório.

Vencedora, em 2019, do Prémio Mobis na categoria de Decoração e Design de Interiores, a MOYO, como é mais conhecida, insere-se entre aqueles dois extremos no mercado. Dedica-se a conceber "espaços com carisma, bonitos e originais", através de criações únicas, quase sempre de produção própria. A palavra-chave é "personalizada". É o caso, por exemplo, do balcão em chapa metálica, "com motivos vinhateiros e que, de noite, ficam retroiluminados", desenhado para a Caixa de Crédito Agrícola de Meda, na região do Douro.

O *atelier* nascido no Porto também tem no seu portefólio as zonas de lazer da Sogrape Vinhos e da Capwatt, do grupo Sonae, ou os estúdios da Lightbox, a produtora audiovisual portuense na origem da saga cinematográfica *Balas & Bolinhos*. "Se calhar não tem o poder de compra de outras empresas, mas o seu dono tem a sensibilidade para criar espaços multifuncionais e de conforto, para que os funcionários se sintam bem no local de trabalho", observa Cláudia Ferreira, que idealizou e concretizou um salão de convívio com sofás, pufes, televisores, livros e zona de refeições.

Pode não ser privilégio de muitos – se lhes chamam "escritórios da inveja" nos EUA, não faltarão candidatos a sentirem-na –, mas haverá caminho para andar, nesta história de escritórios que merecem uma fotografia partilhada na internet.

No coração de Lisboa, junto à Avenida dos Combatentes, está a nascer mais um projeto que pretende conjugar a estética com o bem-estar dos trabalhadores. Numa parceria entre os *ateliers* da Urban Obras Loures e Prime Lisboa, dois dos 37 que integram esta rede nacional de obras e arquitetura, ambos saíram da sua zona de conforto, na área da reabilitação residencial, para abraçar um desafio "aliciante", considera a arquiteta Ana Anjos. A empresa angolana que os contratou quer salas com "cadeirões, poltronas, estantes, aparadores, plantas" e muita luz natural. Depois das obras de fundo, está para começar a fase da decoração. À entrada, estará uma árvore. "Se eu pudesse escolher um espaço para trabalhar, aquele seria superagradável", remata a arquiteta. **V** rantunes@visao.pt

Que roteiro para o Turismo Sustentável?

A iniciativa que marcou o arranque da 3ª edição das ESG Talks levou especialistas do setor até Faro, para falar sobre como se faz o caminho do Turismo Sustentável



Se houvesse alguma dúvida de que era o Sul que devia acolher a primeira das quatro ESG Talks 2024, que neste ano andarão a percorrer o País, ela ficou rapidamente dissipada: Faro recebeu os seis oradores desta conversa sobre Turismo com o céu azul e uns simpáticos 28 graus, como que a provar porque Portugal é tão atrativo para os veraneantes: são mais de 300 dias de Sol por ano, temperaturas amenas e a certeza de que, pelo menos a sul do rio Tejo, haverá sempre calor, mesmo que ainda não tenha chegado o verão.

Representando perto de 10% do PIB nacional, o Turismo tem estado no olho do furacão quando se fala de sustentabilidade: por um lado, a dificuldade de encontrar e de reter recursos humanos, um desafio que não é exclusivo do setor, mas que é um dos que mais preocupam em vésperas de época alta. Foi precisamente este o tema dominante do primeiro painel da tarde, que juntou Ana Paula Pais, diretora-coordenadora da área de Formação do Turismo de Portugal, e Carlos Leal, CEO da United Investments Portugal. Na conversa, moderada pelo diretor da *Exame*, Tiago Freire, ficaram claras as limitações em termos salariais – Carlos Leal salientou as dificuldades em pagar salários mais elevados em Portugal, quando se praticam, em unidades equivalentes e muitas vezes das mesmas cadeias, preços ao consumidor muito abaixo do que acontece no resto da Europa. Também as questões relacionadas com os atrasos nos processos de imigração, que poderiam ser um importante contributo para as empresas que operam no setor, não ajudam na tarefa de arranjar mão de obra. Do lado do Turismo de Portugal, Ana Paula Pais referiu a importância da qualificação e da agilização dos processos, para se angariar colaboradores que consigam responder às necessidades de cada operador, e lembrou os vários programas que o organismo tem para poder fornecer ao setor os trabalhadores de que este necessita. O que também passa, lembra, pela educação e pela atualização da imagem que as pessoas têm do que é trabalhar no Turismo.

No mesmo sentido, realçaram os avanços feitos nos últimos anos, sobretudo na questão da retenção de talento, num setor que sofre particularmente com a necessidade de cumprir horários alargados e turnos. Carlos Leal aproveitou para sublinhar a importância da inovação, usando como exemplo as suas unidades Yotel, um hotel em que grande parte dos serviços – incluindo *room service* e *check-in* – é feita com recurso a robôs e a balcões muito avançados tecnologicamente, o que diminui significativamente o número de funcionários necessário à operação, podendo estes serem direcionados para tarefas de atendimento de valor acrescentado.

Logo depois, foi tempo de se olhar para o tamanho da pegada ambiental do Turismo, através de uma interessante e resumida apresentação da responsabilidade de Cláudia Coelho, Sustainability and Climate Change Partner da PwC. O que os dados mostram, sublinhou a especialista, é que as viagens continuam a ser as principais responsáveis pelo grande impacto ambiental do setor, enquanto as unidades hoteleiras e de restauração já fizeram um caminho muito longo no que à redução das emissões diz respeito. Numa altura em que os consumidores estão cada vez mais atentos aos comportamentos das empresas que escolhem para lhes prestar serviços, as certificações ganham particular importância – mas, avisou Cláudia Coelho, é importante que não se continuem a criar, indiscriminadamente, selos de sustentabilidade, sob pena de, a breve trecho, eles serem tão numerosos que deixam de ser relevantes enquanto garante de isenção e de qualidade.

Chitra Stern, fundadora e CEO do The Elegant Group, dono dos hotéis Martinhal, fez uma breve apresentação de como o grupo tenta, desde o início dos anos 2000 – muito antes de se começar a falar de sustentabilidade –, cumprir uma série de critérios ESG. Deu exemplos que vão desde os hotéis à escola que criaram, passando pelas decisões de governança que lhes têm permitido atravessar as diversas crises de forma relativamente tranquila.

As viagens continuam a ser as principais responsáveis pelo grande impacto ambiental do setor



DUARTE DRAGO

Terceira edição O auditório da Faculdade de Economia da Universidade do Algarve recebeu a primeira das quatro ESG Talks 2024. O encerramento ficou a cargo de Rogério Bacalhau, presidente da Câmara Municipal de Faro





A fechar o dia, esteve o painel que juntou André Gomes, presidente do Turismo do Algarve, Luís Serra Coelho, economista e professor na Universidade do Algarve, e Verónica Soares Franco, membro da Comissão Executiva do Grupo Pestana. De olhos postos no futuro e na inovação do setor, os três especialistas apresentaram alguns exemplos concretos de como é importante um trabalho em rede para se garantir bons resultados – foi este o caso mais recente do selo Save Water, criado pelo Turismo do Algarve, quando foram implementadas medidas de restrição ao uso de água, devido à seca na região. Na mesma ocasião, lembrou André Gomes, "Portugal foi quem criou o selo Clean&Safe", após o Grande Confinamento, uma medida que acabaria por ser adotada pelos pares europeus e que foi muito bem recebida pelos consumidores.

Pegando no exemplo da pandemia, Verónica Soares Franco partilhou como o Grupo Pestana adquiriu conhecimentos e experiências que permitiram, nomeadamente, a criação de um programa de mobilidade interna, o qual tem sido fundamental para o funcionamento da operação "e que resolve alguns dos problemas de que ouvimos falar no painel anterior". Já Luís Serra Coelho chamou a atenção para a nova vaga de turistas e, consequentemente, consumidores – aqueles que estão hoje nos bancos das universidades –, e que são muito mais exigentes com qualquer empresa com que tenham de lidar. "As organizações têm de estar alinhadas com os seus valores, seja para eles trabalharem na empresa, seja para compararem produtos e serviços."

No mesmo sentido, salientaram os responsáveis do Pestana e do Turismo, torna-se absolutamente fundamental que os operadores de Turismo com mais músculo ajudem os fornecedores a cumprir os critérios ESG que, daqui a muito pouco tempo, vão tornar-se obrigatórios. Numa altura em que as autoridades apertam o cerco ao cumprimento destas regras, é essencial também recordar que, para efeitos de financiamento, cumprir estas determinações é importante para as avaliações feitas pelas instituições bancárias. E o efeito dominó só funcionará se as empresas maiores ajudarem as mais pequenas neste caminho.

Foi com uma nota positiva, de muito trabalho feito e de compromisso com o que ainda falta fazer, que Rogério Bacalhau encerrou esta sessão das ESG Talks, uma parceria entre o Novo Banco, a VISÃO, a *Exame* e a PwC. O presidente da Câmara Municipal de Faro recordou a importância do Turismo para a economia nacional, não apenas em termos de contributo para o PIB nacional mas também no impacto que tem tido no crescimento e no desenvolvimento do tecido social da região. V visao@visao.pt

Próximas edições

As ESG Talks vão percorrer Portugal. Começaram a sul e agora desdobram-se, rumo a norte

Évora
CULTIVAR O FUTURO: INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE NA AGRICULTURA
20 de junho

Leiria
CERÂMICA, PLÁSTICOS E INDÚSTRIA DOS MOLDES
19 de setembro

Braga
EXPORTAÇÃO E CONSTRUÇÃO
7 de novembro

Proprietária/Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL LDA.
Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, n.º 8, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520.
Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado,
Filipe Passadouro e Cláudia Serra Campos.
Composição do Capital da Entidade Proprietária: 10.000,00 euros,
Acionista: Luís Delgado (100%)

VISÃO

Diretor: Rui Tavares Guedes
Subdiretores: Alexandra Correia, Filipe Luís,
Margarida Vaqueiro Lopes e Sara Belo Luís
Conselheiro Editorial: José Carlos de Vasconcelos
EXAME/Economia: Tiago Freire (diretor)
Editores: Carlos Rodrigues Lima, Clara Cardoso (visao.pt) Filipe Fialho (Mundo), Inês Belo (VISÃO Se7e), João Carlos Mendes (Grafismo), Manuel Barros Moura (Radar), Paula Barroso (VISÃO Júnior) e Pedro Dias de Almeida (Cultura)
Grandes Repórteres: José Plácido Júnior e Rosa Ruela
Redação: Clara Soares, Clara Teixeira, Florbela Alves (Coordenadora VISÃO Se7e/Porto), Joana Loureiro, João Amaral Santos, Luísa Oliveira, Luís Ribeiro (Coordenador Ambiente), Paulo C. Santos, Rui Antunes, Rui Barroso, Sandra Pinto, Sara Rodrigues, Sara Sá, Sara Xavier Nunes, Sílvia Souto Cunha, Sónia Calheiros e Susana Lopes Faustino
Grafismo: Paulo Reis (Editor adjunto), Teresa Sengo (Coordenadora), Ana Rita Rosa, Edgar Antunes, Filipa Caetano e Patrícia Pereira
Infografia: Manuela Tomé e Raquel Leal
Fotografia: José Carlos Carvalho, Lucília Monteiro, Luís Barra e Marcos Borga
Copydesk: Rui Carvalho e Teresa Machado
Secretariado: Sofia Vicente (Direção) e Ana Paula Figueiredo
Colunistas: Bernardo Pires de Lima e Pedro Marques Lopes
Cronistas: Dulce Maria Cardoso, José Eduardo Agualusa e Mia Couto
Colaboradores: Luís Ricardo Duarte, Manuel Halpern, Miguel Judas, Margarida Robalo, Sónia Graça (Revisão) e André Germano (Online)
Ilustração: Susa Monteiro
Redação, Administração e Serviços Comerciais: Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512 2740-122 Porto Salvo
Delegação Norte: CEP – Escritórios, Rua Santos Pousada 441- sala 206 e 208, 4000-486 Porto, Telefone: 220 993 810
Marketing e Publicidade: Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) – vdelgado@trustinnews.pt
Marketing: Joana Hipólito (gestora de marca) – jhipolito@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone 218705000 (Lisboa)
Maria João Costa (Diretora Coordenadora Publicidade) – mjcosta@trustinnews.pt
Tiago Garrido (Gestor de Marca) – tgarrido@trustinnews.pt
Mariana Jesus (Gestora de Marca) – mjesus@trustinnews.pt
Rita Roseiro (Gestora de Marca) – rroseiro@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa)– ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) – eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte – Telefone: 220990052
Margarida Vasconcelos (Gestora Marca) – mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto) – cmdinis@trustinnews.pt
Digital e Parcerias Hugo Lourenço Furão (coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Branded Content – Carolina Almeida (coordenadora) cmalmeida@trustinnews.pt

VISÃO BS A **VISÃO BS** é a unidade de produção de conteúdos patrocinados para parceiros da VISÃO, com coordenação do TIN Brand Studio.
Produção, Circulação e Assinaturas: Vasco Fernandez (Diretor), Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção) Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves, Paulo Duarte (Produtores) e Isabel Anton (Coordenadora de Circulação), Helena Matoso (Coordenadora de Assinaturas)
Serviço de apoio ao assinante: Tel.: **21 870 50 50** (Dias úteis das 9h às 19h)
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos Nº 27
S. Marcos – 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP MLP. Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt – Tel.: 808 206 545
Tiragem média do mês de abril: 24 700 exemplares
Registo na ERC com o nº 112 348
Depósito Legal nº 127961/98 – ISSN nº 0872-3540

APOIO AO CLIENTE/ASSINANTE
apoiocliente@trustinnews.pt
Estatuto editorial disponível em **www.visao.pt**







Por **Mariana Rio**

Nasceu 12 anos após o 25 de Abril e tirou Design de Comunicação na Faculdade de Belas-Artes da Universidade do Porto. Há mais de uma década que trabalha como ilustradora para vários meios, tendo-se dedicado, em particular, ao álbum ilustrado. Em 2018 e 2022, recebeu a menção especial do Prémio Nacional de Ilustração e, em 2021, ganhou o Prémio de Ilustração Baba Kamo, em Valência. Já neste ano, foi nomeada para o Astrid Lindgren Memorial Award. https://marianario.com/

